



からだに
ごちそう!

新じゃがとスナップ エンドウのカレー炒め



栄養成分量 (4人分あたり)
エネルギー: 8.5 kcal
たんぱく質: 3.2 g
食塩相当量: 0.3 g



レシピ担当者より

旬の食材は、うま味も栄養価もたっぷり。
季節を楽しみながら、一石二鳥で健康に!

ほくほく、しゃきしゃきとした食感を楽しめます。
旬の食材ならではのうま味を生かしつつ、
少量のカレー粉を使い塩分控えめに仕上げました。



材料 (2人分)

- ・新じゃがいも 中1/2個
 - ・スナップエンドウ 6本
 - ・ツナ缶 20g
 - ・サラダ油 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
- 【A】
- ・カレー粉 小さじ1
 - ・みりん 小さじ2



つくりかた

1. 野菜の下処理をする

新じゃがいも…皮をむき、縦半分に切ってから、
4~5切れのくし切りにし、水にさらす。
スナップエンドウ…筋をとる。

2. 野菜を調理する

下処理した野菜をそれぞれかために茹でる。
フライパンに油を熱し、茹でたじゃがいもを入れ、
焼き色がつくまで炒める。
新じゃがいもに火が通ったら、ツナ缶とスナップエンドウを
加えてさっと炒め、【A】加えて絡める。

3. 仕上げる

最後にしょうゆを加えて絡める。



東広島市

医療保健課公式Instagramで

からだに
ごちそう!



健康レシピ をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け

東広島市 健康レシピ
からだにごちそう!
豚肉のカリカリ焼き
～彩りソース添え～

材料 (2人分)

- 豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- にんじん 1~2cm (10g)
- アスパラガス 1/2本

【A】

- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- しょうが汁 小さじ2

【B】

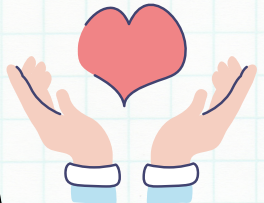
- リンゴ酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- サラダ油 大さじ1/2
- 洋こしょう 少々

つくりかた

- 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
- 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
- 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、下処理をした新玉ねぎ・にんじん
- 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理した豚肉を焼く。野菜ソースを皿に盛り付ける。野菜ソースを豚肉の上にかける。アスパラガスは食感や鮮やかな色を保つためです。

栄養成分量 (1人分あたり)
エネルギー: 215 kcal
たんぱく質: 14.1g
食塩相当量: 0.5g

レシピ担当者より
酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、塩は控えめでも、おいしさアップ!
豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを
すぐにチェックできます♪



かんたん!
おいしい!
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ