



からだに  
ごちそう!

# ブロッコリーの ごま和え



栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー: 39kcal

たんぱく質: 2.7g

食塩相当量: 0.4g



レシピ担当者より

野菜のうま味と栄養をもれなく摂取するには  
「蒸す」がおすすめです♪

野菜は蒸し調理をすると、栄養やうま味を失いにくく、  
本来の甘みや香りがぐっと引き立ちます。

素材の味を楽しみつつ減塩になる、手軽な方法です。



## 材料 (2人分)

・ブロッコリー 1/3房 (70g)

### 【A】

・すり白ごま 大さじ1

・しょう油 小さじ1

・砂糖 小さじ1



## つくりかた

### 1. ブロッコリーの下処理をする

茎の部分…3cm程度の拍子切りにする。

房の部分…食べやすい大きさに切り分ける。

### 2. ブロッコリーを加熱する

フライパンに少量の水を入れて沸とうさせ、

下処理したブロッコリーの茎を先に入れて加熱する。

次に、房を加えて蒸し煮にする。

### 3. 合わせ調味料とブロッコリーを和える

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、

蒸したブロッコリーを入れて和える。



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】**

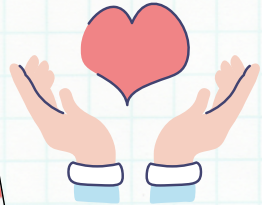
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

**つくりかた**

1. 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。
2. 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
3. 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
4. 仕上げる  
フライパンに油を熱し、下処理した豚肉を焼く。野菜ソースをフライパンに盛り付ける。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: 215kcal  
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