



からだに
ごちそう！



さつまいもとリンゴの ミルク煮



栄養成分量（1人分あたり）
エネルギー：90 kcal
たんぱく質：1.4 g
カルシウム：48 mg



レシピ担当者より

ストックしやすいスキムミルクを
食事にもおやつにも活用して、骨粗しょう症予防！

スキムミルクは、炊飯時やドリンクにさっと加えたり、みそ汁や煮物に加えると、コクが生まれカルシウムUP！牛乳やヨーグルトより長期保存可能なのも嬉しいポイント。



材料（2人分）

- ・さつまいも 中2~3cm (60g) 【A】
- ・りんご 中1/5個 (40g)
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・レーズン 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1



つくりかた

1. さつまいもとりんごの下処理をする
さつまいもとりんごは皮付きのまま、食べやすい大きさの薄切りにする。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて柔らかくなるまで煮る。
2. 味付けをする
スキムミルクは少量の水で溶く。
さつまいもに火が通ったら、鍋にスキムミルクと【A】を加える。
3. 仕上げる
水分がなくなるまで煮たら、バターを加えて混ぜ、火を止める。



医療保健課公式インスタグラムで

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】

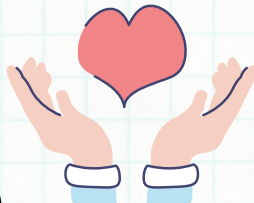
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

つくりかた

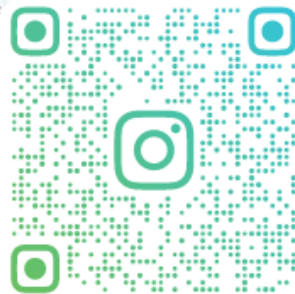
1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理
皿に盛り付ける。野菜ソース
血に盛り付ける。野菜ソース
混ぜ、焼いた豚肉の上にか
アスパラガスは食感や鮮やか
のがポイントです

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♪



レシピはこちらから

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ

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

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)