

大根とベーコンの炒め煮

材料（2人分）

- ・大根 1/4本
- ・にんじん 1/4本
- ・しいたけ 2枚
- ・豆苗 1/4パック
- ・ベーコン（薄切り）1と1/2枚
- ・ごま油 大さじ1

A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1



☆1人分の栄養価

エネルギー 127 kcal

食塩相当量 0.8g

野菜使用量 158g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① 大根・にんじんは5～6cm長さの千切り、しいたけも千切り、豆苗も長さを揃えて切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根・にんじん・しいたけ・ベーコンを炒める。
- ③ ②がしんなりしたら、豆苗を加えて軽く炒める。
- ④ Aを合わせ③に加え、炒める。

献立例（組合せでバランス良く）

ごはん、チンゲン菜のクリーム煮

鶏ささみのカレーフリッター

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 1.7g

野菜使用量 238g



具材を同じ大きさに切ると、少ない調味料でも全体によくなじみます。

レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部（会員15名）

★今回のレシピ「減塩&野菜たっぷり」ポイント

旬の大根をたっぷり使った副菜です。ベーコンのコク、ごま油の風味で調味料は少なめでも満足の一品。彩りに加えた豆苗は炒めすぎないのがコツです。煮物にすることが多い大根も、炒め物にすると時短になって便利。旬の野菜は自然の甘味を活かし、調味料は控えめで味わってみて。

★北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部

明るい笑顔の合川支部の皆さん。手早く美味しく料理を仕上げました。自らも楽しみながら、地域の健康づくりのため活動中です。



北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷりのお手軽」をテーマにレシピを提案します。工夫と愛情の詰まったレシピを、今夜の食卓にいかがですか？

北秋田発・健康レシピ

Vol.8



めざせ健康寿命日本一!

*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索



