

北秋田発・健康レシピ

R3.

Vol.3

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働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試ください。



めざせ健康寿命日本一!

材料(2人分)

- ・豆苗 1パック
- ・なす 1本
- ・豚ばら肉 60g
- ・ごま油 小さじ2
- A { しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ2
- ・トマト 1個
- ・七味唐辛子 少々



☆1人分の栄養価

エネルギー 201 kcal

食塩相当量 1.4g

野菜使用量 195g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① 豆苗は根元を切り落とし、5cm長さに切る。なすは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。豚ばら肉は1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚ばら肉を炒める。火が通ったら、なすと豆苗を加えて炒める。
- ③ 具がしんなりしたら、Aを加えて全体に味をなじませ火を止める。
- ④ トマトを1cm幅の輪切りにして器に敷き、その上に③を載せる。お好みで七味唐辛子をかける。

献立例(組合せでバランス良く)

ごはん、アジの竜田揚げ

まいたけのスープ(汁は半量)

*組合せ1人1食分

食塩相当量 2.7g

野菜使用量 197g



具はしんなりするまで炒めます。

★今回の「減塩」ポイントは?

酢の酸味とごま油の香りを活かし、トマトのうま味も加えました。具はしんなりするまで炒めてから調味料を加えるとよく絡みます。お好みでかける七味唐辛子が、よいアクセントです。

★北秋田市食生活改善推進協議会 合川支部からのメッセージ

働き盛りにぴったりの、野菜をたっぷり摂れるレシピです。

食べ応えもあるので、お腹を満足させてくれますよ。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。

(連絡先:鷹巣阿仁福祉環境部 0186-62-1165)



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ウェブサイトでも過去のレシピ公開中です



北秋田発 健康レシピ

検索



