

野菜 100g がとれる！
カット野菜で時短！

豚肉と野菜のカシューナッツ炒め(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 337kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

いつもの豚肉の炒め物に、カシューナッツのコクを加えることでひと工夫。
野菜は市販のミックスカット野菜でもOK！忙しい毎日でも、時短調理で野菜摂取を心がけましょう。

材料(2人分) 調理時間 15分

豚肉 140g、塩・こしょう少々、小麦粉大さじ1、
サラダ油大さじ1、キャベツ100g、モヤシ60g、
ニンジン40g、カシューナッツ6粒
【調味料】しょうゆ小さじ2、中華顆粒小さじ1/4

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつけて、小麦粉をまぶす。ニンジンは3cm長さの短冊切り、キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、軽く火が通ったら、野菜を入れて更に炒める。
- ③ 火が通ったらカシューナッツ、調味料を加えてさっと炒める。



白井市役所健康課

野菜 90g がとれる！
市販の千切りキャベツで時短！

野菜の簡単千チミ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 242kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 90g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

市販の千切りキャベツを利用し、ニラを切って混ぜて焼くだけの簡単レシピです。家にある余り野菜や、桜エビの代わりに豚肉やハムでもOK！冷蔵庫にあるもので気軽に野菜を摂りましょう。

材料(2人分) 調理時間 20分

千切りキャベツ1袋、ニラ1/2束、桜エビ大さじ2、
ピザ用チーズ大さじ2、ごま油小さじ2、ポン酢大さじ3
【生地A】薄力粉大さじ5、片栗粉大さじ2、水100cc

作り方

- ① ボウルにAの材料を合わせ、キャベツ、3cm長さに切ったニラ、桜エビ、ピザ用チーズを入れ混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひき、①を流し入れ両面を中火でこんがり焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、お好みでポン酢をかける。



白井市役所健康課