

野菜 100g
がとれる!

つるむらさきの肉巻き炒め(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.0g
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】

ツルムラサキはカロテン、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています。風味に独特のクセがありますが、ゆでたり炒めたりすると食べやすくなります。

材料 (3人分) 調理時間 25分

ツルムラサキ 160g、豚ロース肉薄切り 210g (6枚)、
にんにく1かけ、塩・こしょう各少々、片栗粉小さじ2、
ごま油小さじ2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2
【付け合わせ】トマト1個



作り方

- ① ツルムラサキを塩少々(分量外)入れた熱湯でさっとゆで、水分をきって長さを半分に切る。にんにくは薄切り、トマトは6等分のくし形に切る。
- ② ツルムラサキを6等分にし、豚肉を1枚ずつ広げて巻く。
- ③ ②に塩・こしょうを振り、軽く片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンににんにくとごま油を入れて熱し、③を並べて転がしながら焼き色をつける。
- ⑤ ④に酒を振りかけ、ふたをして蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆを入れて全体に絡めたら取り出し、食べやすい大きさに切る。トマトと共に盛り付ける。

白井市役所健康課

野菜 105g
がとれる!

トマトとピーマンの卵炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 210kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 105g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

フライパン一つで手軽に作れるので、忙しい朝におすすめの一品です。野菜はキャベツやスナップエンドウなどでも美味しく作れます。朝ごはんは一日の元気の源です。野菜をしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。

材料 (2人分) 調理時間 10分

トマト1個、ピーマン1個、ベーコン20g、卵2個、
ちりめんじゃこ大さじ2 (12g)、サラダ油大さじ1、
しょうゆ小さじ1/2、塩・コショウ少々

作り方

- ① トマトはくし型、ピーマンは細切り、ベーコンは2cm幅に切る。卵はときほぐしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵を入れて少しかき混ぜながらふわっと焼き、皿に取り出しておく。
- ③ ②の空いたフライパンにピーマン・ベーコン・ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ④ ピーマンに火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、②の卵を戻して、しょうゆ、塩・コショウで味を調える。



白井市役所健康課