

野菜 80g
がとれる！

春野菜と豚肉のオイスター炒め(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 272kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 80g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

一品でたんぱく質と野菜がとれるバランスの良いメニューです。肉と野菜を炒めるだけの簡単レシピですが、しょうがの風味とオイスターソースのみの調味料でおいしく食べられます。

材料(2人分) 調理時間 15分

竹の子水煮 60g、キャベツ 2枚(100g)、豚肉 160g
しょうが 1かけ、ごま油 小さじ2、オイスターソース 小さじ2

作り方

- ① 竹の子は3cm長さの薄切り、キャベツは3cm大に切る。
- ② フライパンにごま油と千切りにしたしょうがを熱し、香りがでたら豚肉、①の順に炒める。
- ③ 火が通ったらオイスターソースを加えさっと炒める。



白井市役所健康課

野菜 100g
がとれる！

キャベツとハムのおかかポン酢和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

レンジを使用することで、ゆでる手間を省いた時短レシピです。キャベツに含まれているビタミンUは、胃粘膜を保護する働きがあり、胃炎や胃潰瘍予防効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 10分

キャベツ 4枚(200g)、ハム 2枚

【調味料A】ポン酢大さじ2、ごま油小さじ1、かつお節小袋1袋

作り方

- ① キャベツを手でちぎり耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。ハムを食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツの水気を切り、ハムとAを加え混ぜ合わせる。



白井市役所健康課