

体にやさしいレシピ

ひろしま給食 100 万食プロジェクト H28年度メニューより抜粋

ぶた肉と広島食材たっぷりのいため物 主菜

< 材料・4人分 >

広島菜漬け・・・80g
小松菜・・・・・・・80g
にんじん・・・1/5 本
ちりめんじゃこ・・・8g

豚肉(スライス)・・・・80g
しょうゆ・・・少々
ごま油・・・小さじ2



< 下ごしらえ >

- ♪ 広島菜漬け・・・2cm幅に切る
- ♪ 小松菜・・・・・・・3cm幅に切る
- ♪ にんじん・・・・・・・太めのせん切り

- ♥ 味付けは薄めですが、広島菜漬けからしっかり味がでます。
- ♥ 火の通りにくいものから炒めていくのがポイントです。

< 作り方 >

いためる

フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉、にんじんを加えていためる。



加える

豚肉に火が通ったら小松菜を加えてさっといため、広島菜漬け、ちりめんじゃこを加えていためる。

仕上げ

しょうゆで味をととのえたら、出来上がり。

1日の塩分摂取
目標量は
8g未満です。

【1人分の栄養価】

1人分の野菜の量は 28 g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
85kcal	5.2g	5.9g	2.0g	253mg	73mg	0.8mg	1.1g	0.4g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。