

# おうち de お野菜 ごはん



## トマトの青ジソ豚肉巻き

### 材料（2人分）

- トマト 1個
- 薄切り豚肉 6枚（90g）
- 青ジソ 6枚
- 油 小さじ 1
- 塩 少々
- こしょう 少々



### 作り方

- 1 トマトは6等分のくし形切りにする
- 2 豚肉を広げ、青ジソ・トマトを載せ、手前から巻く
- 3 フライパンを熱し油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にして並べる
- 4 焼き色が付いたら返す。塩・こしょうを全体に振り、3面焼く

### 栄養価 （1人分）

	トマトの青ジソ 豚肉巻き	おろしキュウリと シシトウの酸辣湯風
エネルギー	154kcal	48kcal
たんぱく質	9.4g	2.3g
脂質	10.7g	2.2g
カルシウム	15mg	35mg
鉄	0.4mg	0.6mg
食塩相当量	0.2g	0.6g
野菜摂取量	86g	35g

## おろしキュウリとシシトウの酸辣湯風

### 材料（3人分）

- キュウリ 1本
- シシトウ 2本
- 水 300ml
- 酢 大さじ 1
- 鶏がらスープの素 小さじ 1
- 絹ごし豆腐 100g
- 塩 少々
- 水溶き片栗粉（片栗粉大さじ 1・水大さじ 1）
- ラー油 少々
- 粗びき黒こしょう 少々



### 作り方

- 1 キュウリはすりおろす。シシトウは5mm幅の小口切りにする
- 2 鍋に水・鶏がらスープの素・キュウリを加えて火にかけ、温まったら豆腐を大きめの一口大にスプーンですくって加える
- 3 再び温まってきたら酢・塩・シシトウを加え、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける
- 4 器に盛り、ラー油・粗びき黒こしょうを適量振る

### ここが ポイント



### 旬の野菜を食べよう

夏場は、口当たりの良い麺類や清涼飲料水などを取る機会が増え、糖分の摂取が多くなります。野菜には、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持・増進に必要な栄養成分が多く含まれているので、1日350g以上を目標に、毎食取りましょう

【詳細】保健指導課 ☎23・7816