

おうち de
お野菜
ごはん



厚揚げと小松菜のみそ炒め



にくぴー



材料 (2人分)

- 厚揚げ 1枚 ●豚もも薄切り肉 40g ●酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2 ●小松菜 1袋
- サラダ油 小さじ1 ●ニンニク 1かけ ●長ネギ 20g
- ☆みそ 大さじ1/2 ☆しょうゆ 大さじ1/2
- ☆酒 大さじ1 ☆砂糖 小さじ1 ●ごま油 小さじ1/2

作り方

- 1 厚揚げに熱湯(分量外)を回しかけ、縦半分に切り、1cm幅に切る
- 2 豚もも薄切り肉を2cm幅に切り、酒・しょうゆで下味をつける
- 3 小松菜を3cm幅に切る
- 4 サラダ油(分量の半分)を入れたフライパンで、1の両面を焼き、取り出す
- 5 残りのサラダ油でみじん切りにしたニンニクと長ネギを炒め、香りが出てきたら2を加え、肉の色が変わってきたら3を加えてさらに炒める
- 6 4と混ぜ合わせた☆を加えて、仕上げにごま油を回し入れる

材料 (2人分)

- ピーマン 中4個
- 豚ひき肉 50g
- サラダ油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 ピーマンを縦半分に切り、種とへたを取って薄切りにする
- 2 サラダ油を入れたフライパンで豚ひき肉を炒め、パラパラになったら1を加えてさらに炒める
- 3 火が通ったら、砂糖・みりん・しょうゆを入れる
- 4 弱火で、水分が少なくなるまで炒め煮する

【詳細】保健指導課 ☎23・7816

栄養価
(1人分)

	厚揚げと小松菜のみそ炒め	にくぴー
エネルギー	249kcal	101kcal
たんぱく質	17.3g	5.5g
脂質	16.8g	5.4g
カルシウム	379mg	10mg
鉄	5.3mg	0.6mg
食塩相当量	1.4g	0.9g
野菜摂取量	88g	60g

食品ロスを減らしましょう

食べ残しや期限切れなどで、食べられるにもかかわらず捨てられてしまう「食品ロス」。家庭でできる工夫や心掛けで、食品ロスを減らしましょう。

- 冷蔵庫を整理し、自宅にある食材を確認してから買い物に行く
- 陳列棚の手前から商品を選ぶ等、消費・賞味期限を意識した買い物をする
- すぐに使わない分は小分けにして冷凍するなど、保存方法を工夫する
- 食べ切れる分の調理を心掛ける
- 苦手な食材は細かく刻んで味付けを工夫するなど、食べ切るようにする

【詳細】廃棄物政策課 ☎25・6324