

イキイキ健活!

プラス1レシピ

~今より+1皿の野菜をとろう~

きゅうりとナスの豚小間炒め



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



1人あたり	
エネルギー	268 kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	22.7g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.5g
野菜量	95g

サラダや酢の物で食べることが多いきゅうりですが、加熱するとまた違った味を楽しめます。

イキイキ健活!

地場野菜を使って+1皿の野菜



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

きゅうりとナスの豚小間炒め

材料 (2人分)

・きゅうり	1本 (100g)	A	片栗粉	小さじ1
・ナス	1本 (90g)		水	大さじ2
・豚小間	80g			
・ごま油	適量			
・しょうゆ	小さじ1/2			
・塩	少々			

作り方

- ① きゅうりは2mmの輪切りに、ナスはいちょう切りに切る。
- ② ごま油で豚小間を炒め、続いてきゅうり、ナスを加える。
- ③ 火が通ったら、しょうゆと塩を入れ、水溶き片栗粉(A)を回し入れる。

◆野菜摂取量を増やすコツ◆

①加熱して「かさ」を減らす

サラダだけでなく煮る・炒める・焼く・蒸すことで野菜の「かさ」が減るので、生野菜よりも多くの量の野菜を摂ることができます。

②汁物に加える

汁物は野菜たっぷりの具たくさんにすることで、汁量を減らし、野菜を多く摂ることができます。

③手軽な調理方法を知る!

プラス1レシピでは、野菜を使った手軽な調理方法を紹介しています。ホームページをご覧ください。
("敦賀市プラス1レシピ"で検索)

レシピの感想を書いて
賞品をGETしよう!



敦賀市プラス1レシピ で検索