



—— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます ——

夏野菜と豚肉のつけ麺

Recipe. 08



1人あたり 753.8kcal 食塩相当量 4.9g



① ニンジン(人参)は3cmくらいに短冊切りにし、ナスとピーマンは一口大に切る。



② フライパンに油を引き、一口大に切った豚肉を炒める。



③ 豚肉と野菜を炒め、火が通ったらAを加えナスが柔らかくなるまで煮る。



④ そうめんを茹でる。大葉を千切りにし、ミニトマトを半分に切る。



⑤ そうめんを水で洗った後一口大にまとめ、大葉とミニトマトを盛り付ける。



⑥ ③にそうめんをよく絡ませて食べます。

教えてくれる食改さん^{*}

大庭さん 酒匂さん 橋口さん 花野さん 宮さん



^{*}食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

そうめん	2束
豚バラ肉	120g
ニンジン	1/2本
ナス	2本
ピーマン	2個
ミニトマト	適量
大葉	4～5枚
油	大さじ1
だし汁	350ml
みりん	大さじ2
濃口醤油	大さじ1.5
薄口醤油	大さじ1
唐辛子	適量

MEMO

夏野菜には、ビタミンCや水分を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を、身体の中からクールダウンしてくれます。つけ麺の汁を全て飲むと塩分摂取量が多くなるので、汁は残しましょう。