

おひといさま

簡単クッキング



大淀町食生活改善推進員協議会

青椒肉絲もどき

エネルギー	1 5 7 kcal
たんぱく質	1 2 . 2 g
脂質	7 . 3 g
炭水化物	1 4 . 1 g
食塩相当量	1 . 4 g



一言メモ

たんぱく質・炭水化物・緑黄色野菜が1品でとれる、
ご飯によく合う栄養満点メニュー！
フライパン1つで作れて洗い物も少なく、簡単！！

青椒肉絲もどき

【材料】(2人分)

豚肉・・・・・・・・・・100g
ピーマン・・・・・・・・・・2個
にんじん・・・・・・・・・・1/2本
じゃがいも・・・・・・・・・・1個

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
チキンブイヨン・・・・・・1個
こしょう・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ①ピーマン・にんじん・じゃがいもはそれぞれせん切りにする。
じゃがいもは水にさらし、にんじんと一緒にレンジで加熱する。(700wで1分半程度)
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③熱したフライパンに、ごま油と豚肉を入れしっかりと火を通す。
お好みでこしょうで味付けする。
- ④③に①を加えて炒め、オイスターソースとチキンブイヨンで味を調える。

なすびのしゃぶ豚まき

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	14.5 g
炭水化物	9.1 g
食塩相当量	1.0 g



一言メモ

電子レンジで加熱しても簡単にできます！
また、調味料は、市販の焼肉のたれでもgood！なすは同じくらいの太さに切ると火のとおりが均一になります。また、焼くときは少しの水を入れて蓋をして蒸し焼きにしてもいいです。

なすびのしゃぶ豚まき

【材料】(2人分)

なすび(中).....2本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・150g
油.....小さじ1/2

☆しょうゆ.....小さじ2
☆酒.....小さじ2
☆みりん.....小さじ2
☆さとう.....小さじ2

【作り方】

- ①なすびを半分に切り、四つ割りにして斜めに切れ目を入れ、水にさらす。(皮が硬い時は、皮をむく)
- ②水を切ったなすびに、豚肉をまく。
- ③フライパンに油を入れ②のとじ目を下にして焼く。
- ④火が通ったら、火を止め調味料を加え、再度火をつけ調味料をからめる。

鶏肉のさっぱりポン酢炒め

エネルギー	347 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	25.3 g
炭水化物	0.3 g
食塩相当量	1.0 g



一言メモ

鶏もも肉は、鶏むね肉や豚肉でもおいしくできます！
野菜はみょうがやズッキーニなども相性抜群です！
お家にある野菜を試してみてください。

鶏肉とのさっぱいポン酢炒め

【材料】(2人分)

鶏もも肉……………300g	サラダ油……………小さじ2
青ねぎ……………2本	☆ポン酢……………大さじ4
しょうが……………10g	☆水……………大さじ2
	☆酒……………大さじ1
	☆塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにする。
しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、途中しょうがを加え中火で炒める。
- ③調味料を加えて、鶏肉に火が通るまで中火で炒め、最後にねぎを加える。