



さつまいも
玉ねぎ
淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



さつまいもと豚肉の バター照り焼き

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	412 kcal
たんぱく質	・・・	17.6 g
脂質	・・・	22.8 g
炭水化物	・・・	36.1 g
食塩相当量	・・・	1.4 g
野菜の量	・・・	75 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (2人分)

さつまいも	・・・	140 g
玉ねぎ	・・・	120 g
ピーマン	・・・	30 g
豚ロース薄切り肉	・・・	160 g
塩・こしょう	・・・	各少々
サラダ油	・・・	大さじ1/2
酒	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1
めんつゆ (3倍)	・・・	大さじ1
バター (無塩)	・・・	20 g

作り方

- ① さつまいもは1cm幅のちょう切りにして水にさらす。水を切って耐熱容器に移し、分量外の水 (大さじ2) を入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで4分加熱する。
- ② 玉ねぎは芯を取り薄切りに、ピーマンは縦に細切りにする。豚肉は半分に切って塩・こしょうを振って置いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎをしんなりするまで中火で炒めたら端に寄せる。豚肉を入れて火が通ったら、ピーマンと①、Aを加えて照りが出るまで全体を絡めながら炒め、盛り付ける。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



チンゲン菜
緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



チンゲン菜のマスタード和え

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	20 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.5 g
炭水化物	3.7 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	85 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (2人分)

チンゲン菜	150 g
にんじん	20 g
練りからし	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

A

作り方

- ①チンゲン菜を洗ってざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を入れて少し柔らかくなったら、にんじんも入れてさっとゆでて水にさらす。
- ③Aをボールに入れて混ぜ合わせ、そこへ②の水気を絞ったものを入れ、和えたら皿に盛る。