

# 健康情報シリーズVol-1

H26.3発行  
岐阜県保健医療課  
保健所・岐阜市

## ぎふ食と健康応援店 を活用しよう!

メニューの栄養成分表示や、野菜がしっかりとれるメニューやバランスの良いメニューの提供、健康・食生活に関する情報を県民の皆様提供します。

※取り組み内容は、お店によって異なります。

健康づくりの店  
からリニューアル  
しました

ぎふ食育キャラクター  
ぎふまーいん



あなたの健康づくりを応援します!!

## おすすめレシピ!

### えのき茸と豚肉の塩昆布炒め

1人あたり120kcal 塩分1.2g



#### 材料(2人分)

えのき茸	200g
豚薄切り肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
塩昆布	10g
青じそ	3枚
サラダ油	小さじ1

①えのき茸は、石づきを取り、半分に切ってほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、胡椒をする。青じそはせん切りにする。

②豚肉をさっと焼き、えのき茸を加えて炒める。塩昆布を加えて、味を調える。盛り付けてから、せん切りの青じそを散らす。

#### ポイント!

材料はたった4つ!簡単に仕上がるのに、えのきでボリュームアップして、メインの料理にもなります。

出典:まめかな通信



★ホームページ

ぎふ食と健康応援店

検索 🔍

携帯サイトはこちら ▶▶

