

# にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



## 8月は… 夏野菜のスタミナ豚丼



### 材 料

(2人分!)

豚肉	100g	白米	茶わん2杯
ナス	1本	卵(温泉卵)	2個
ズッキーニ	1/2本	白ゴマ	少々
ミニトマト	4個	★ニンニク	1/2かけ
オクラ	4本	★濃い口しょうゆ	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1/8個	★みりん	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	★砂糖	小さじ2
		★豆板醤	小さじ1

### 作り方

調理時間  
15分!

- ① ナスとズッキーニを5mm厚の輪切りに、パプリカは5mm幅の縦の細切りに、ミニトマトは横半分に切り、ニンニクは薄切りにする。
- ② オクラの黒ずんだ部分とガクを取り除き、さっとゆでた後、半分に斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかける。★を混ぜ合わせてフライパンに入れ、香りが立ったら豚肉を加え炒める。
- ④ 豚肉に焼き目がついたら、パプリカ、ズッキーニ、ナス、ミニトマト、オクラの順に加えて炒め合わせる。
- ⑤ 器に白米を盛って上から④をかけ、中央に温泉卵を乗せる。
- ⑥ 仕上げに白ゴマを振りかければ完成!



このレシピの健康アドバイスは裏面です!

## ■ 栄養成分表示（1人当たり） ■

エネルギー	613kcal	カルシウム	91mg
たんぱく質	20.9g	鉄	2.8mg
脂質	26.8g	ビタミンA	151μg
炭水化物	67.9g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.46mg
食物繊維	4.2g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.43mg
食塩相当量	2.2g	ビタミンC	72mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出

## ■ アレルギー物質表示 ■

卵 … 卵アレルギーの方は、温泉卵を除いてください。

## ■ ポイント ■

- ★ 短時間で簡単に作ることができるメニューです。
- ★ ビタミン豊富な夏野菜をたくさん使用しているため、これ1品でも栄養バランスが取れています。
- ★ 豆板醤で甘辛く仕上げるため、暑い夏でも食欲増進が期待できます。
- ★ ニンニクと豚肉でスタミナアップを図りましょう！
- ★ このレシピ（メニュー）は、西脇市立西脇病院の給食（平成30年8月2日・昼食）に採用されたものです。（一般食及び学齢食）



## ■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

土居 彩香さん、平見 悠さん、藤島 冴さん（平成29年度 3年生）

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、  
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課  
電話 0795-22-3111(代)