

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～



9月は… 空芯菜ときくらげの中華炒め



材 料



(2人分!)

空芯菜	1束
キクラゲ(乾燥)	3g
パプリカ(赤)	1/6個
シイタケ	小3個
ニンニク	小1かけ
豚肉	80g

塩・コショウ	少々
ごま油	大さじ1
★酒	大さじ2
★濃い口しょうゆ	大さじ2/3
★顆粒中華だし	大さじ1/2



調理時間
10分!

作り方

- ① 空芯菜は根を切り落として洗い、キクラゲは水で戻しておく。
- ② シイタケはいしづきを取り、じくの部分をスライスする。空芯菜はざく切りに、キクラゲ、パプリカ、シイタケ(かさの部分)は細切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 豚肉を一口大に切り、塩・コショウで下味を付けておく。
- ④ フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、香りが移ったら豚肉、キクラゲ、パプリカ、シイタケを炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、空芯菜の茎の部分を加えて炒める。
- ⑥ 空芯菜の茎がしんなりしてきたら、空芯菜の葉と★を加えさっと炒める。
- ⑦ 器に盛り付ければ完成!



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	182kcal	カルシウム	67mg
たんぱく質	10.6g	鉄	2.1mg
脂質	11.1g	ビタミンA	281 μ g
炭水化物	7.9g	ビタミンB ₁	0.38mg
食物繊維	4.1g	ビタミンB ₂	0.32mg
食塩相当量	2.1g	ビタミンC	32mg

「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より算出



■ ポイント ■

- ★ 短時間で調理できるメニューです。
- ★ 空芯菜は、抗発がん作用が期待できる β -カロテンや、抗酸化作用があるビタミンC、そのほかカリウムやビタミンB₁、B₂が豊富で、夏場に流通が少ないホウレン草に代わる葉物野菜として利用したい野菜のひとつです。
- ★ 空芯菜の代わりに小松菜を使ってもおいしいです。
- ★ ニンニクは、エネルギー産生に必要なビタミンB₁の吸収を高めるアリシンを多く含んでいます。
- ★ タカノツメを加えてピリ辛に！ また、ナンプラーとオイスターソースでエスニック風に！ 味の変化を楽しむことができます！

■ 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

岡 優子さん、妹尾 佳奈さん、森倉 美月さん（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)

