

平成 24 年 4 月 1 日

1 人分の栄養

エネルギー 176kcal

たんぱく質 10.2g

脂質 9.1g

塩分 1.4g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ⑮

●豚肉とたけのこの炒め物●



作り方

- ① たけのこ・こんにゃく・人参は短冊切りにし、玉ねぎは 1cm 幅のせん切りします。
- ② 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒めます。肉に火が通ったら①の野菜を入れて、調味料を加えます。
- ③ 煮汁がなくなるまで炒りあげたら、最後にグリーンピースを加えて出来上がりです。

材 料

	2 人分
豚肉小間切れ	80g
たけのこ(茹)	100g
玉ねぎ	120g
こんにゃく	60g
人参	40g
グリーンピース(茹)	10g
ごま油	5g
濃口しょうゆ	15g
料理酒	6g
本みりん	4g
だし汁(本だし1g)	40g
唐辛子	適量

ワンポイントアドバイス

★たけのこは、食物繊維がとても多くヘルシーな食材です。食物繊維は、便秘の症状を改善するほか、大腸がんや動脈硬化を予防する効果があります。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>