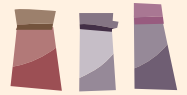


栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、
生活習慣病を予防しよう～

健康診断の際に“食事に気をつけてください”等と言われても、具体的な方法がわからない方も多いのではないのでしょうか。

栄養バランスの偏りをなくし、自分の体格・活動量に見合った量を食することで、生活習慣病の多くは予防できます。

体に必要な栄養素（必須栄養素）である炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを上手に摂取するために、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるようにしましょう。

| | |
|---------------|-----------|
| エネルギー：543kcal | 脂質：17.5 g |
| たんぱく質：26.2 g | 食塩：2.5 g |

✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g

✂️豚と大根のうま煮

材料（4人分）

| | |
|-----------------|--------------|
| 豚もも薄切り肉 ……280 g | チンゲン菜 ……80 g |
| 片栗粉……………20 g | |
| 炒め用油…………大さじ1 | |
| 大根……………200 g | |
| しめじ……………40 g | |

たれの材料
みりん……………20 cc
しょうゆ…………20 cc
甘酢……………12 cc

作り方

- ①豚もも薄切り肉は片栗粉をまぶして焼く。
- ②大根は1cm厚さのいちょう切りにして茹でる。
- ③しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ④チンゲン菜を茹でてから、一口大に切り水気をきっておく。
- ⑤フライパンに①～③を入れて炒め、たれで味を調える。
- ⑥よく炒まったら④を加えて、盛り付ける。

✂️炒め深ねぎのおかかまぶし

材料（4人分）

| | |
|--------------|---------------|
| 深ねぎ……………200g | しょうゆ……………12cc |
| ごま油……………大さじ1 | かつお節……………8g |
| みりん……………8cc | |

作り方

- ①深ねぎは斜めに薄く切る。
- ②ごま油を熱して深ねぎを炒める。
- ③みりん、しょうゆで味を調えた後、かつお節をまぶす。



✂️白菜とちりめんじゃこのにんにく炒め

材料（4人分）

| | |
|--------------|-------------|
| 白菜……………200 g | 赤唐辛子……………少々 |
| オリーブ油 ……大さじ1 | こしょう……………少々 |
| ちりめんじゃこ…20 g | 塩……………1.2 g |
| にんにく薄切り ……8g | |

作り方

- ①白菜は菜と軸に分けてざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとちりめんじゃこを炒める。
- ③②に①を入れて炒め、赤唐辛子、塩、こしょうで味を調える。

✂️さつま芋のおろし和え

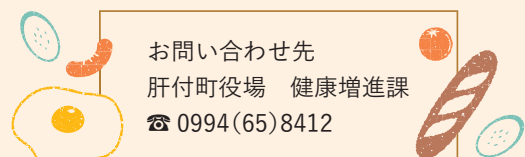
材料（4人分）

| |
|----------------|
| さつま芋……………120 g |
| 大根……………120 g |

甘酢の材料
酢……………15 cc
砂糖……………3g
塩……………1.5g

作り方

- ①さつま芋は皮付きのまま1cm角に切り、加熱しておく。
- ②大根はすりおろし、甘酢とあえておく。
- ③器にさつまいもを盛り、②をかける。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412