



# 人参と春雨の炒め物



野菜いっぱい食育レシピ Vol.238 H29.3



1人分栄養価	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	9.6g
食塩相当量	1.6g

**野菜の量** (皮などを除く)  
80g/350g  
(350gは  
1日の野菜摂取目標量)

**調理時間**  
20分位

## 【材料 4人分】

- 人参 300g
- 豚ひき肉 150g
- 春雨(乾) 50g
- にんにく(みじん切り) 1片分
- しょうが(みじん切り) 1かけ分
- サラダ油 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) 適量

- |       |       |        |        |
|-------|-------|--------|--------|
| A     | }     | 鶏ガスの素  | 小さじ2   |
|       |       | 酒      | 大さじ2   |
|       |       | 砂糖     | 小さじ1   |
|       |       | しょうゆ   | 大さじ1   |
|       |       | 酢      | 大さじ1/2 |
|       |       | 水      | 300ml  |
|       |       | 水溶き片栗粉 |        |
| 片栗粉・水 | 各大さじ1 |        |        |
| ごま油   | 少々    |        |        |

## 【作り方】

- ① 人参は斜め薄切りにし、縦にせん切りにする。春雨は熱湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、にんにく・しょうが・豆板醤を炒めて香りを出し、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- ③ ①の人参を加えてさらに炒め、しんなりしてきたらAを加え、煮立ったらアクをとる。
- ④ ①の春雨を加えて、時々混ぜながら煮、春雨に味がしみてきたら、水溶き片栗粉で全体にトロミをつけ、ごま油を加えて仕上げる。
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

# 自分の野菜量をセルフチェックしてみましょう。



## ☐ 苦手な野菜がある

→ 苦手野菜や食べられない野菜があると、どうしてもメニューのバリエーションが少なくなったり、摂取量も減りがちになります。  
とはいえ「食べなくてはい」という思いが強すぎても食事を楽しむことができなくなってしまいます。まずは、無理なく食べられるものから取り入れるようにしましょう。

ストップ! 糖尿病



# ストップ! 糖尿病。いんざい

## 血糖値を下げる生活習慣

### ● 外食は「プラス野菜」でバランスをとる! ●

外食や中食（調理済み食品を自宅で食べることを）を利用する場合、主食や主菜が多くなりがちです。なるべく野菜たっぷりのメニューを心がけましょう。  
また、おひたしやサラダを1品プラスする等、野菜不足を意識しましょう。

### 丼物、仕出し弁当等の場合



あと1皿  
プラス



追加例



おひたしや具沢山味噌汁等

### おにぎり、惣菜パン等の場合



あと1皿  
プラス



サラダ、野菜の惣菜、野菜スープ等

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595  
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>