



## 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め



|        |         |
|--------|---------|
| 1人分栄養価 |         |
| エネルギー  | 187kcal |
| たんぱく質  | 19.6g   |
| 脂質     | 8.2g    |
| 食塩相当量  | 1.4g    |

野菜の量 (皮などを除く)  
110g/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】

|                      |      |     |               |      |
|----------------------|------|-----|---------------|------|
| 豚肉 (こま切れ肉)           | 300g |     |               |      |
| (下味用に酒・塩・こしょうそれぞれ少々) |      | 小麦粉 | 適量            |      |
| 小松菜                  | 200g | ごま油 | 大さじ1 + 大さじ1/2 |      |
| しめじ                  | 200g | A { | オイスターソース 大さじ2 |      |
| 人参                   | 50g  |     | 酒             | 大さじ2 |
| にんにく                 | 10g  |     |               |      |

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ② 小松菜は3cm位のざく切りにして葉と茎に分ける。人参はうすい短冊切り、しめじは小房に分け、にんにくはうす切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ①の豚肉の水気を取り、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ香りが立ってきたら④の豚肉を炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにごま油を足し、人参・しめじ・小松菜の茎を炒める。油が回ったら、豚肉と小松菜の葉を加えて、さらに炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしたら、Aを回し入れて炒め合わせる。



## 小松菜

### ● 出回り時期

12月から2月が旬。ハウス栽培により1年を通して出回っている。

### ● 選び方などのポイント

葉が厚く濃い緑色のもので、茎はしっかりと太いものを選びましょう。根がよく伸びていてみずみずしいものが上質です。

### ● 栄養

βカロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富です。とくにβカロテンは100gで1日の所要量を満たすほど含まれます。ビタミンCは熱に弱いので煮過ぎないように気をつけましょう。

## 野菜を食べよう！その8

朝食は、体内リズムを整え、脳を目覚めさせることができる大事な食事です。脳を目覚めさせるためにはブドウ糖が必要です。野菜を一緒にとることで、食物繊維やビタミンの摂取、体の調子を整えることができます。

### 《野菜をいっぱい食べるための工夫③》



#### 茹で野菜を

冷蔵庫や冷凍庫に  
ストック！！

#### ピクルスや煮物・ナムルなど

保存のきく作り置きを用意！！

忙しい朝、冷蔵庫や冷凍庫を活用し、手間をかけずに食べられる野菜料理を準備できるといいですね。

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

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>