

アスパラガスと豚肉の甘辛炒め

野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

豚もも肉	60g	にんにく・しょうが	各 1/2 かけ
塩・こしょう	各少々	サラダ油	小さじ2
片栗粉	小さじ1	豆板醤・砂糖	各小さじ1/3
厚揚げ	100g	A	しょうゆ 小さじ2
アスパラガス（1束）	150g	酒	小さじ1
玉ねぎ（1/4個）	50g	ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きし、薄切りにする。
豚肉は、一口大に切り、塩・こしょうを振り、片栗粉をもみ込む。
- ② アスパラガスは乱切り、玉ねぎは3～4cm大に切る。
にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、にんにく、しょうが、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透きとおってきたらアスパラガス、厚揚げを加えてさらに炒め、Aを加えて炒め合わせる。



1人分栄養価

エネルギー	220kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	14.0g
食塩相当量	1.4g

調理時間

20分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～アスパラガス～

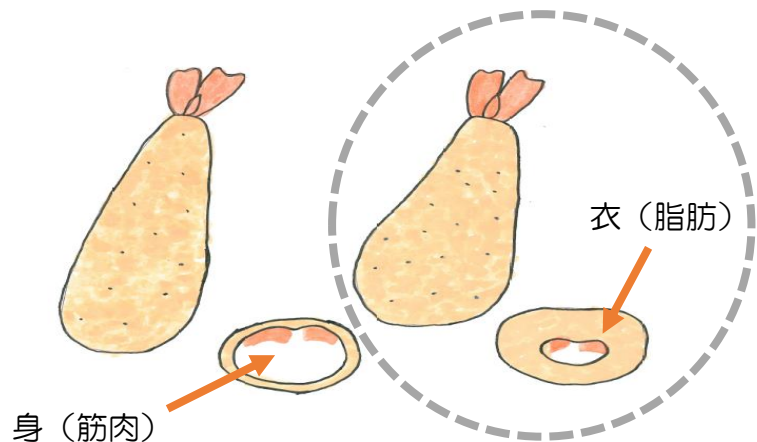


- 出回り時期…5～6月くらいが旬ですが、水耕栽培等で1年中出回っています。
- 選び方などのポイント…茎が太めで真っすぐ伸びてはりがあり、みずみずしいもの。穂先がしまっているものがよい。
はかまの形は正三角形に近い形が良い。
- 栄養…抗酸化作用のあるβカロテン、造血作用のある葉酸、高血圧予防に良いとされるカリウム、疲労回復を促進するアスパラギン酸などが含まれています。

印西市民の健康状況と今がんばりたい生活改善方法

★★★ 印西市民の健康 危険ポイント（1） ★★★

「おいしくないエビフライ状態…」



エビフライって、衣が薄くて身がプリプリしているとうれしいですね！
残念ながら、印西市の人は衣（脂肪）が分厚いタイプ…

体重と身長で体格を表す BMI では、標準の体格ですが、腹囲は太めという状況。

つまりは、重みのある**筋肉量は少なく**て、軽い**脂肪が多く**ついていることを表しています。

※ 文中の、印西市民の特徴は、印西市の国民健康保険加入者の状況です。現在、他の保険に加入されている人も、退職後に国民健康保険に加入されることが多いことから、印西市の一定の傾向を表すものと考えられます。