

# 健康応援レシピ

## ～たくさんの食材を～

### 管理栄養士からのコメント

1日30品目を目標にと言われてい  
ます。30品目は難しいですが、食材を  
増やすことで色々な栄養もとれ、また噛  
む回数も増え、身体にいいことばかりで  
す。今よりも1品増やす事から始めま  
しょう。



### ポイント

◎ケチャップ炒め・酢の物・サラダ・味噌  
汁には5品使っています。見た目も色  
とおいできれいです。

### 混ぜご飯

ご飯	茶碗1杯
大根葉	10g
ちりめんじゃこ	5g
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
① みりん	小さじ1/2

- ①大根葉は1cm位に切る。
- ②じゃこはから炒りし①を入れ卵を溶き入れる。
- ③①で味付けする。
- ④ご飯と③を混ぜる。

### 豚肉ケチャップ炒め

豚もも肉	50g
片栗粉	少々
たまねぎ	60g
じゃがいも	30g
エリンギ	10g
人参	15g
油	小さじ1/2
② ケチャップ	小さじ2
③ みりん	小さじ1
④ しょうゆ	小さじ1

- ①豚肉3等分にきり片栗粉をつけて茹でる。
- ②たまねぎはくし型に切る。
- ③じゃがいもは短冊に切り固茹でする。
- ④エリンギは繊維に沿って切る。
- ⑤人参は乱切りにして固茹でする。
- ⑥油をひき①～⑤を炒める。
- ⑦②で絡める。