



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.12



「食のみかわ おしながき」では、

食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介いたします。

今月は拡大版として、2品紹介します。

今月のおすすめ一品目

白菜とひき肉の味噌炒め

1人分栄養量

- ・エネルギー 201 kcal
- ・食塩相当量 1.3 g

材料（4人分）

- ・白菜 400 g
- ・豚ひき肉 200 g
- ・人参 30 g
- ・生姜 1 かけ
- ・ごま油 大さじ1
- ・A（味噌大さじ2・酒大さじ2・砂糖大さじ1.5）



①白菜はざく切り。人参は薄いちょう切り。

②生姜はみじん切り。

③フライパンに、ごま油と②を入れて熱し、ひき肉を加えて炒め、色が変わったら人参と白菜を加えて炒める。

④全体に油がまわったらAを混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。



白菜は葉の部分には「ビタミンC」が、茎の部分にはむくみや高血圧予防に良い「カリウム」が多く含まれています。

ただし、「ビタミンC」は熱に弱いので、白菜を炒める際は、歯ごたえが残る程度で仕上げましょう。

今月のおすすめ二品目

缶詰を利用したサラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー 172 kcal
- ・食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・ホールコーン 缶詰1缶
- ・大豆 缶詰1缶
- ・ひじき 缶詰2分の1缶
- ・さきいか 20 g
- ・マヨネーズ 大さじ3



作り方

- ①ホールコーンの汁を捨てる。
- ②さきいかは、キッチンバサミで大豆くらいの大きさに切る。
- ③袋にコーンとさきいか、大豆、ひじき、マヨネーズを入れて和える。



東郷小学校6年生のおやこクッキングで「災害食」をテーマに作った1品です。さきいかはツナ缶に変更可能です。