

令和8年度

南区食生活改善展

テーマ

健やかな心と体は食事から！

タケノコと鶏そぼろの 中華風混ぜご飯

【1人分の栄養価】

エネルギー：337kcal 食塩相当量：0.4g

【材料4人分】

タケノコ水煮 60g
鶏むねひき肉 60g
しいたけ 2枚
人参 40g
グリーンピース（缶） 20g
刻みのり 適宜
ご飯 600g

A { 酒 大さじ2
みりん 大さじ2
オスターソース 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ2

サラダ油（炒め用） 大さじ1
ゴマ油 小さじ2

【作り方】

1. タケノコ、しいたけは小さく角切り、人参はみじん切りにする。
2. フライパンに油をひき、鶏ひき肉、タケノコ、しいたけ、人参を炒める。
3. 火が通ったらグリーンピースを入れ、Aを入れて味がなじんだらゴマ油をまわし入れ火を止める。
4. 炊いたご飯と具材を混ぜ合わせ、刻みのりをかけて出来上がり。

厚揚げ、さつまいも、 小松菜の味噌汁

【1人分の栄養価】

エネルギー：89kcal 食塩相当量：0.9g

【材料4人分】

厚揚げ	100g	だし汁	600ml
さつまいも	100g	みそ	大さじ1と小さじ1
人参	50g		
小松菜	80g		

【作り方】

1. 厚揚げは1～2cmさいの目又は薄切り。さつまいもは1cmのイチヨウ切りし、10分程度水にさらす。人参もイチヨウ切り。小松菜は分量外の塩少々でさっと茹で上げ、水気を絞り2cm位に切る。
2. 鍋にだし汁を入れ、厚揚げ、さつまいも、人参を入れ中火で煮る。さつまいもに火が通ったら弱火にし、小松菜、みそを入れ火を止め器に盛る。

（南区食生活改善推進員協議会）

