

# 今月のレシピ

野菜をたっぷり食べられる一品

## 揚げないヘルシー酢豚

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(4人分)】

- ◆ 豚もも肉スライス …… 320g
- ◆ 片栗粉 …… 20g
- ◆ ニンジン …… 1/2本(100g)
- ◆ パプリカ(赤) …… 1個(150g)
- ◆ ピーマン …… 2個(70g)
- ◆ タマネギ …… 小1個(100g)
- ◆ シイタケ …… 小2個~3個
- ◆ ニンニク …… 2片分
- ◆ 油 …… 小さじ2×2回分
- 砂糖 …… 小さじ2
- 酢 …… 小さじ2
- A ● 酒 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1



1人分の栄養価  
エネルギー269kcal  
食塩相当量0.8g  
野菜量110g

### 【作り方】

- 1 一口大に切った豚肉と片栗粉をビニール袋に入れて振り、豚肉に片栗粉をまぶす。
- 2 ニンジンは乱切りにして耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 3 パプリカとピーマンは乱切り、タマネギはくし形切り、シイタケは4等分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 4 フライパンに油と3のニンニクを入れて火にかける。香りがしてきたら2と残りの3を加えて炒め、しんなりしたらいったん皿などに取り出す。
- 5 同じフライパンで油を熱し、1を入れて炒める。豚肉に火が通ったら、4と混ぜ合わせたAを加えてひと煮立ちさせて、全体に絡める。

### 今月のポイント

## 野菜を食べる習慣を付けよう

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、コレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇を穏やかにします。加熱してかさを減らすなどの工夫をして、毎日積極的に野菜を食べることが大切です。

### 札幌市民は野菜を食べる量が不足気味



- 1日あたりの目標量 …… 350g以上 **野菜のおかず5皿程度**
- 市民の平均野菜摂取量 …… 288g **野菜のおかず1皿程度不足**

※平成28年札幌市健康・栄養調査より(20歳以上)

●市の管理栄養士が考案したレシピ ●8月は「野菜摂取強化月間」です。野菜レシピを区役所(1ページ)などで配布しています

広告