

一皿プラス  
したい時に

# 生姜風味の煮びたし



## 材料（1人分）

- ・豚バラ肉 20g
- ・カット野菜 1/2袋
- ・味噌 小さじ1/2
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・かつお節 少々



野菜使用量  
約100g

## 作り方

- ①耐熱皿にカット野菜をのせ、その上に一口大に切った豚バラ肉を被せるように並べ、ふんわりとラップする。
- ②電子レンジ（600W）で3分程度加熱する。  
（野菜がしんなりとなり、豚肉に火が通っていればOK!）
- ③味噌とおろし生姜を②にのせ、電子レンジで1分加熱する。
- ④野菜と調味料をよく混ぜ、かつお節を載せて完成。

【栄養成分表示（1人分当たり）】

熱量 118kcal、蛋白質 6.1g、脂質 8.1g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.5g

山形県民は 野菜摂取目標量 350gまで **プラス60g!**  
食塩摂取目標量 8gまで **マイナス3g!**

[令和4年県民健康・栄養調査から]



👉 **野菜のおかず**を一皿**プラス**して、  
野菜摂取目標量の**350g**を目指そう！



👉 **味付けを工夫**して**減塩**しよう！  
**生姜の風味**や**かつお節の旨味**を活かして