

夏野菜で元気チャージ!

／やさい不足はみんなの課題です／



～あと60g[※]で目標達成! 野菜1日350g～

※R4県民健康・栄養調査結果より

夏やさい豚生姜焼き丼



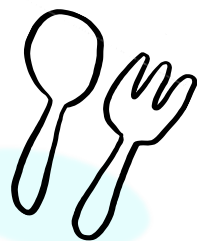
1人分
野菜使用量
155g



いつもの生姜焼きに
夏やさいを加えてさっぱりとー!



【栄養成分表示(1人分)】エネルギー 536kcal たんぱく質 22g
脂質 16g 炭水化物 78g 食塩相当量 2.7g



材料(2人分)

- ・豚肉(もも) 150g
- ・玉ねぎ ½個(100g)
- ・トマト 1個(150g)
- ・ピーマン 1個(30g)
- ・しょうが 1片(5g)
- ・サラダ油 大さじ½
- ・ご飯 2杯(320g)
- ・キャベツ(せん切) 30g
- ・白ごま 適量
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★本みりん 大さじ2

作り方

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切り、トマトはくし切り(8等分)、
ピーマンは幅1cm、しょうがはせん切にする。
- 2.フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉、玉ねぎ、
ピーマン、しょうがを入れて炒める。火が通ったら、
★(調味料)とトマトを加えてさっと炒め、火を止める。
- 3.丼にご飯をよそい、キャベツを敷いて、2のをのせ、
白ごまをかける。

地域食生活・健康情報ステーション 令和8年 第2号

<資料(問い合わせ先)>

山形県置賜保健所保健企画課 TEL 0238-22-3004

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

