

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 104

豚肉の酢じょうゆ炒め



材料 (2人分)

豚肉・・・・・・・・ 120g
 玉ねぎ・・・・・・・・ 中1/2個弱(100g)
 にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)
 にら・・・・・・・・ 約1/5束(20g)
 ごま油・・・・・・・・ 小さじ1弱(4g)
 かんたん酢・・・・・・・・ 小さじ2弱(8g)
 濃口しょうゆ・・・・ 小さじ1/3(2g)
 みりん・・・・・・・・ 小さじ2/3(4g)



POINT

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！
- ・ごま油を入れることで風味がアップし、減塩にもつながります。

1人分の

野菜量 70g
エネルギー 177kcal
たんぱく質 12.5g
食塩相当量 0.4g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①の食材を炒める。
- ③調味料を加えて炒める。

なんたん・かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など
(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど
(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など
(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、
小鉢約1.5皿分(110g)の
野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたん・
かんたん・
やさしいレシピ



1皿
プラス!