



野菜たっぷり

簡単レシピ集 part4



©2014 大阪府もずやん

がんや心疾患、脳卒中で亡くなる割合が高い大阪府。
心疾患、脳卒中は高血圧を予防・改善することで防げます。
高血圧予防を意識できる美味しい情報をお届けします。



適塩
美味しい



フライパンで簡単！ キャベツたっぷり豚丼

材料（1人分）

⌚: 20分



豚肉(切り落とし)	100g	
清酒	5g (小さじ1)	
片栗粉	4.5g (小さじ1・1/2)	
キャベツ	120g(約1/6個)	
A	砂糖	3g (小さじ1)
	しょうゆ	12g (小さじ2)
	みりん	12g (小さじ2)
	おろしにんにく	2g (チューブ約4cm)
油	2g (小さじ1/2)	
ごはん	200g	
黒こしょう	少々	

作り方

①キャベツはくし切りにする。豚肉に酒をふり、片栗粉をまぶす。



②フライパンに油をひいて中火で熱し、豚肉を入れ、表面に焼き色をつける。



③キャベツを加えて焼く。しんなりして焼き色がついたらキャベツだけ取り出す。



④Aを加えて、豚肉に焼きからめる。



⑤器にご飯を盛り、焼いたキャベツ、豚肉をのせ、黒こしょうをふる。

エネルギー	632 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	16.4 g
炭水化物	88.0 g
食塩相当量	1.9 g
野菜量	120 g

コラム

主食・主菜・副菜をそろえよう！

主食・主菜・副菜をそろえると、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。



丼などの一品料理でも、使用する食材で主食・主菜・副菜をそろえられます！

サラダやスープで野菜をプラスすると、さらにバランスが良くなります！

主食



主菜



副菜



＼レンジでお手軽時短メニュー／

丼メニューにもう1品！ にんじんのおかカラペ



材料(1人分)

⌚: 5分

にんじん	70g (約1/2本)	
A	かつお節	2g
	しょうゆ	3g (小さじ1/2)
	オリーブ油	2g (小さじ1/2)

せん切りができるピーラーやスライサーがあれば便利♪



作り方

- ①にんじんはピーラーで皮をむいて、せん切りにする。
- ②耐熱容器に入れ、電子レンジで600W30秒程度加熱する。
- ③Aを加えて和える。



エネルギー	49 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.1 g
炭水化物	4.7 g
食塩相当量	0.5 g
野菜量	70 g

余った食材を活用しよう！ キャベツのホットサラダ



材料(1人分)

⌚: 5分

キャベツ	100g (約1/8個)	
A	ハム	20g (2枚)
	オリーブ油	2g (小さじ1/2)
	こしょう	少々

作り方

- ①キャベツは一口大にちぎり、ハムは短冊切りにする。



- ②キャベツを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W2分程度加熱する。
- ③②に、Aを加えて和える。



＼お好みで調整／

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	4.7 g
炭水化物	5.1 g
食塩相当量	0.5 g
野菜量	100 g

缶詰で時短♪魚をおいしく食べよう！ サバカレーパン



材料(1人分)

⌚:25分

サバの水煮(缶詰)	50g
コーン	20g
玉ねぎ	55g (約1/4個)
牛乳	25g (小さじ5)
カレールウ(中辛)	5g (1/4かけ)
オリーブ油	2g (小さじ1/2)
ロールパン	60g (2個)
バター	2g (小さじ1/2)
リーフレタス(又はレタス)	15g (1~2枚)
ミニトマト	30g (2個)

作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。



②フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、玉ねぎをよく炒める。



③コーン、サバを加えてほぐしながらさっと炒める。



④牛乳と刻んだカレールウを加えて、とろみがつくまで5分程度煮る。

⑤パンに切り込みを入れてバターを塗り、レタスと④をはさみ、ミニトマトを添える。



食べ方いろいろ！
ごはんにかけてもgood★



エネルギー	388 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	15.9 g
炭水化物	43.4 g
食塩相当量	1.9 g
野菜量	120 g

毎月レシピ掲載中！
その他のレシピは **SNS** をチェック！

©2014 大阪府もずやん



みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご活用ください！

#ハルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康

Instagram



Facebook



X (旧Twitter)



公式ホームページ

四條畷保健所 ハルストーク

検索

〈作成・問合せ先〉

大阪府四條畷保健所 企画調整課 電話 072-878-1021

令和6年2月発行