

当院でお出ししているメニューです！

## もくせいにく 野菜たっぷりレシピ紹介 ～木犀肉～

★ポイント★ 肉料理は野菜をたくさん入れてボリュームアップ！



### ■材料（2人分）

卵2個      サラダ油小さじ1/2      豚肩肉 60g      たけのこ水煮 60g  
小松菜 100g      きくらげ(乾) 2g      ごま油小さじ1      酒 小さじ1  
白こしょう 少々      減塩醤油 大さじ1弱

1人分当たり 野菜 80g

### ■作り方

- ① きくらげは水で戻しておき、食べやすい大きさに切る。豚肩肉・小松菜は3cm幅に切り、たけのこ水煮は薄切りにする。
- ② 卵を溶き、油で炒め取り出しておく。
- ③ ①をごま油で炒め、酒を振り入れる。白こしょう・減塩醤油で味付けをする。②の卵を戻し入れて完成。

栄養価（1人分）エネルギー180kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.6g 食塩相当量 0.9g

## 野菜、食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。健康な生活を維持するために、野菜を1日「350 g 以上」食べることを目指しましょう！

参考：厚生労働省 HP

### 野菜 350gの例



具沢山味噌汁

70 g

+



ほうれん草の  
お浸し

70 g

+



ひじきの煮物

70 g

+



きゅうりとわかめ  
の酢の物

70 g

+



野菜サラダ

70 g