

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

さいたま市立病院 栄養科

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

