

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



大根と厚揚げのオイスターソース炒め

調理：葛巻地区保健委員



(一) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・オイスターソースで中華風に♪ 少ない調味料で簡単に作れます。
- ・野菜がたくさん摂れる一品です。
- ・白菜やキャベツなど家にある食材でアレンジ OK！
- ・厚揚げなどの大豆製品は、鉄分・カルシウムが豊富な食品です。

【1食分の栄養価】 エネルギー 157kcal 食塩相当量 1.2g

■材料（4 人分）

- ・豚ひき肉…40g ・厚揚げ…200g ・ごま油…小さじ 2
- ・大根（短冊切り）…250g ・人参（短冊切り）…80g
- ・乾燥きくらげ（水戻し、細切り）…3g
- ・冷凍グリーンピース（解凍する）…15g
- ・おろしにんにく、しょうが…各 1cm ・長ねぎ（千切り）…5cm

- A {
- ・オイスターソース…大さじ 2 ・水…大さじ 1
 - ・砂糖、しょうゆ…各小さじ 1 ・片栗粉…小さじ 1

■作り方（約 15 分）

- ①大根と人参は 5 分茹でるか、電子レンジ（500W 3 分）で加熱する。
- ②厚揚げはお湯をかけて油抜きし、水気をキッチンペーパーで拭き取り、短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油（小さじ 1）を入れて中火で熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ④大根・人参・厚揚げ・きくらげを加え、油が全体に回ったら弱火にし、A をよく混ぜて加えて、とろみを付ける。
- ⑤グリーンピースとごま油（小さじ 1）を加え、香り付けをして火を止める。皿に盛り、長ねぎを飾る。