

保健委員が健康に役立つレシピを紹介  
みつけ食育れしひ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしひは健康情報も満載！  
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クリーミー炒め

調理：葛巻地区保健委員



### POINT!

- ・オイスタークリーミーで中華風に♪ 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 {
- ・オイスタークリーミー…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。