

ヘルスメイトおすすめ 【低栄養予防】

梅味すぶた（4人分）

豚小間切れ 250g

下味用

酒 大さじ1

塩コショウ 少々

たまねぎ 120g

赤パプリカ 1/2個

オクラ 5本

長ねぎ 5センチ

生姜 1かけ

にんにく 1かけ

大葉または小葱 少々

あわせ調味料

酒 大さじ3

酢 大さじ2

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ1

梅肉 20g

片栗粉 大さじ2～

サラダ油 大さじ1

- ① 長ねぎ・生姜・にんにくは、みじん切りにする。
- ② たまねぎは、1.5センチ幅のくし型にきって、ばらばらにほぐす。
- ③ オクラはヘタを切り落として、がくのまわりをむいて、ななめ3等分に切る。
- ④ 豚肉は下味用調味料をもみこんでおく。
アイラップに片栗粉を入れて、下味について豚肉を入れる。空気を入れて上部口を閉じて、軽く振って粉をまぶす。
- ⑤ 梅干しは、種をとって包丁でたたいて合わせ調味料とまぜておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、①を炒める。
そこに④豚肉をいれ、時々返ししながら表面の色がかわったら、たまねぎ・オクラ・パプリカを加えて炒める。
たまねぎが透き通ってきたら、⑤合わせ調味料を入れて照りがでるまでからめる。
- ⑦ 器にもりつけ、細かく切った小葱をちらす。

1人分栄養価

エネルギー 202 kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 9.5g

炭水化物 15.8g

塩分相当量 1.8g



西川町食生活改善推進員

ヘルスマイトおすすめ 【便秘予防＝食物繊維たっぷり】

ごぼうのポタージュ（4人分）

ごぼう 160g
たまねぎ 180g
米 大さじ2

スープ

水 2カップ
固形スープの素 2個
ローリエ 1枚

牛乳 2カップ
小葱 少々
バター 大さじ2
塩コショウ 適量

- ① ごぼうは皮をこそげとり、ななめうす切りにして、酢水にさらす。
たまねぎはうす切りにする。
- ② 米は茶こしにいれてさっと水洗いしておく。
- ③ なべにバターをとかして、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、ごぼう・米・スープの材料を加えてふたをして15分煮る。
- ④ 米がやわらかくなったら火を止めて、ローリエを取り出す。粗熱がとれたら、ミキサーに入れてなめらかになるまでかくはんする。
- ⑤ ④をなべに戻しいれて牛乳を加えて沸騰させないように温める。塩コショウで調味し、スープ皿に盛り付け、刻んだ小葱をちらす。

1人分栄養価

エネルギー 166 kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 8.8g
炭水化物 16.8g
塩分相当量 1.1g

