

～健やかで 幸せな食卓を～

体にやさしい^{けんこう}健康レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元のものも上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材「ピーマン」 もやしとピーマンのチンジャオロースー

【材料（4人分）】

豚切り落とし肉 280g
ピーマン 4個（125g）
もやし 約1袋半（280g）
ごま油 大さじ 1・1/2
おろしにんにく 小さじ 1
おろししょうが 小さじ 1・1/2

A { 酒 大さじ 1・1/2
しょうゆ 小さじ 1・1/2
片栗粉 小さじ 1・1/2

B { 酒 大さじ 1・1/2
砂糖 小さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
オイスターソース 大さじ 1
片栗粉 小さじ 1

【レシピ】

- ① ピーマンは縦半分に切り、へた、種を取り除いて細切りする。
- ② 豚肉は1センチ幅に切り、ボウルに入れAを加えて混ぜ、5分おく。
- ③ Bを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんにく・しょうが・豚肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。ピーマンを加えて油がまわるまでさっと炒め、もやしを加えて手早く炒める。Bをまわし入れて炒め合わせる。

【栄養成分（1人分）】

エネルギー 163kcal
野菜の量 101g
塩分 1.6g

問い合わせ先 村田町保健センター
電話 83-2312

【疲れに負けない体を作ろう！】

夏が旬のピーマン。子どもの苦手ナンバーワンと言われたりしますが、実は健康や美容のための栄養素がぎゅっと詰まった栄養価の高い野菜です。緑色のものは未熟果で、完熟させると赤ピーマンになります。ピーマンは抗酸化作用抜群！ビタミンCだけでなく、β-カロテン、ビタミンEも含んでいます。また、豚肉にはビタミンB1が豊富で、疲れを取ってくれる食材です。

～保健推進員おすすめポイント～

たけのこの代わりにもやしを使った家計にやさしいチンジャオロースーです。もやしは火の通りが早いので手早く炒めましょう。また、しいたけやたけのこを加えても美味しいです。

右／渡辺 睦子さん
左／馬場みよ子さん

