

<健康レシピ>

豚肉となすとトマトの重ね煮



材 料	分量(6人分)
豚バラ肉(薄切り)	200g
なす	4本(360g)
トマト	2個(240g)
ニンニク	2かけ(10g)
煮汁	めんつゆ (3倍濃縮) 水 合わせて1カップ
こしょう	適量
万能ねぎ	2本(4g)

◆作り方

- ① なすとトマトは5～6mmの輪切り、ニンニクはスライスする。
- ② 鍋に煮汁とニンニクを入れる。
- ③ ②に豚肉、なす、トマトを重ねて、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げにこしょうをふる。
- ⑤ 汁ごと器に盛り、万能ねぎ(小口切り)を散らす。

【1人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
豚肉となすとトマトの重ね煮	154g	1.2g

夏野菜と豚肉の旨味がうまく調和した、夏にこそ食べたいあったかメニューです。

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。

たんぱく質は、筋肉や皮膚、臓器、爪、毛髪など体のあらゆる器官をつくるのに欠かせない栄養素です。また、体内で生成することができない必須アミノ酸もバランスよく摂取することができます。

季節により様々な野菜(白菜やブロッコリー、玉ねぎなど)を使ってもおいしくできますよ。

こんにちは！食育推進ボランティアです♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている
「ボランティア団体」です。

「食」に関心のある方！ 私たちと一緒に活動しませんか？

【事務局】 伊達市健康づくり課 TEL 576-3736 (伊達市保健センター)



伊達市「だっちゃん」