

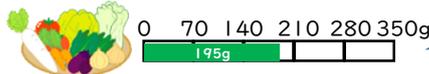
季節の野菜レシピ

『野菜たっぷり八宝菜』

旬の春キャベツを使った野菜たっぷりメニューです。よく噛んで食べることで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
201kcal	15.6g	9.4g	17.1g	1.4g

○材料 (2人分)

キャベツ	250g	油	小さじ1
にんじん	30g	ごま油	小さじ1/2
エリンギ	30g	A 減塩しょうゆ	小さじ1/2
白ねぎ	40g	A 酒	小さじ1
もやし	40g	A おろししょうが	小さじ1
むきえび	40g	B 鶏がらスープの素	小さじ1/2
豚もも肉(薄切り)	60g	B 湯	200ml
うずら卵(水煮)	4個	めんつゆ	大さじ1
		片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

○作り方

- ① キャベツは一口大に切る。にんじんとエリンギは短冊切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。えびは背ワタがあれば取り、洗って水気をふき取る。
- ② ボウルに豚肉とえび、Aを入れてもみ込む。
- ③ フライパンに半量の油を入れ、②を炒める。火が通ったら取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りの油を入れ、野菜を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら③を戻し入れ、Bとうずら卵を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を回し入れる。