



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康いろは & 健康かえで

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

揚・煮・和の調理法でつくるバランス定食



エネルギー 681kcal / 塩分3.7g

「主菜が揚げる調理法なら、副菜はあっさりした煮物や和え物を」というように、調理方法の組み合わせ方を工夫すればエネルギーや塩分のとりすぎを防ぎ、味にも変化をつけることができます。

献立メニュー

今月のPICK UP

- 酢豚
- 青菜のゴマ和え
- サトイモの煮物
- ごはん
- 具だくさんのスープ

PICK UP

酢豚

材料 (2人分)

豚もも肉 (角切り) : 140g
 しょうゆ : 小さじ1
 みりん : 小さじ1
 片栗粉 : 大さじ1弱
 揚げ油 : 適量
 タマネギ : 1/3個
 ニンジン : 4cm
 干しシイタケ : 2枚

タケノコ (茹で) : 20g
 ピーマン : 1個
 油 : 大さじ1
 ショウガ・ニンニク : 各少々
 しょうゆ : 小さじ2
 トマトケチャップ : 小さじ2
 砂糖 : 小さじ1
 コンソメ : 小さじ1/6
 水 : 1/2カップ
 酢 : 大さじ1
 片栗粉 : 小さじ1

A



エネルギー 308kcal / 塩分1.7g

作り方

- 1 豚もも肉はしょうゆ、みりんで下味をつけて片栗粉 (大さじ1弱) をまぶし、170度の揚げ油で揚げる。
- 2 タマネギはくし形に切る。ニンジンは乱切りにして固めに茹でる。戻した干しシイタケはそぎ切りにする。茹でたタケノコは乱切りにする。
- 3 ピーマンは種をとって乱切りにする。
- 4 Aを合わせておく。
- 5 フライパンに油をあたため、ショウガ、ニンニクのみじん切りを炒め、②、③を入れて炒める。
- 6 ④を入れて煮立ったら水溶き片栗粉 (小さじ1) でとろみをつけ、①を加える。

コマツナ

季節の
野菜図鑑



カルシウム、ビタミンA、C、Eを含み、骨粗しょう症、がん予防に効果がある。