



新たな健康スタイル Vol.5

～ お家で作ろう！ ～

寒くなってきた今こそ、「食」でウイルスに負けない元気なからだを作りましょう！
今回は食物繊維たっぷりの簡単レシピです。ぜひチャレンジしてみてください。

電子レンジで
3分30秒

レンジで作る 豚肉のピリ辛中華蒸し



簡単・時短でメイン料理ができます。1食でレタス約1個分の食物繊維がとれます！



(1人分)

エネルギー 183 kcal

食塩相当量 1.2 g

食物繊維 3.7 g

■ 材料 (2人分)

じゃがいも	160g
豆苗	1/2袋(125g)
もやし	1/2袋(100g)
パプリカ(赤)	1/3個(20g)
豚もも肉(薄切り)	100g
A 酒	大さじ1/2(7.5g)
A 塩	ひとつまみ
しょうが(すりおろし)	3g
B 酒	大さじ1/2(7.5g)
B しょうゆ	大さじ1/2(9g)
B 砂糖	小さじ1/2(1.5g)
B ごま油	小さじ1/2(2g)
B 豆板醤	小さじ1/4(1.5g)

■ 下ごしらえ

- じゃがいもは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。水にさらし、ザルにあげる。
- 豆苗は根元を落とし、半分の長さに切る。もやしはさっと洗い、パプリカは薄切りにする。
- 豚肉は3～4cmの長さに切り、Aをもみ込む。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。

■ 作り方

- 耐熱皿に半量の、じゃがいも・もやし・豆苗を順にのせ、豚肉を広げながらのせる。Bをまわしかけて、パプリカを飾る。
※同じように、もう半量を耐熱皿にのせる。
- ふんわりとラップをし、一皿ずつ、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、そのまま3分おいて蒸らす。
※豚肉が赤い場合は10秒ずつ追加加熱する

* 管理栄養士よりワンポイント *

食物繊維は、野菜やきのこ、海藻類に多く含まれます。食物繊維は低エネルギーなうえ、生活習慣病の予防にも役立ちます。積極的にとるように心がけましょう。

《 食物繊維の働き 》

- ◆ 血糖値の急激な上昇を抑える
- ◆ コレステロールの吸収を抑え、体外に排出しやすくする
- ◆ 腸内環境を改善し、便通の改善や免疫力の向上に役立つ



過去の内容はこちら↓

秦野市 新たな健康スタイル

検索



動画でも料理を紹介しています！

はだのモーピク Happy Dish Note

検索

