

【主菜】 豚肉と夏野菜の炒め物

糖尿病予防教室の調理実習メニューをご紹介します。

豚肉には、炭水化物を効率よくエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が豊富です。

ぜひお試しください。

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

豚もも肉薄切り	150 g
酒	15 g (大さじ1)
こしょう	適量
玉ねぎ	70 g (1/2個)
セロリ	20 g
なす	70 g (1本)
ミニトマト	60 g (4個)
ねぎ	10 g
おろししょうが	2g (小さじ1/2)
おろしにんにく	2g (小さじ1/2)
ごま油	4 g (小さじ1)
しょうゆ	3 g
中華風味調味料	2.5 g

☆つくりかた

① 豚肉は食べやすい大きさに切って酒、こしょうをまぶしておく。

② 玉ねぎは2cm角、セロリは1cm幅に切る。なすは1.5cm厚さのいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気をきっておく。ミニトマトは4等分にし、ねぎは刻んでおく。

③ フライパンにごま油とねぎ、おろししょうが、おろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら、①の豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。

④セロリ、玉ねぎを加えてしんなりしたらなすを加え、さらにミニトマトも加えて炒める。

⑤火が通ったら、しょうゆ、中華風調味料を入れてサッと炒め合わせる。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連
絡ください。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
豚肉と夏野菜の炒め物	200	13.9	10.1	29	1.1

【おすすめの簡単組み合わせメニュー】ごはん、キャベツとツナのポン酢あえ、青菜ときのこのみそ汁