



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

豚肉とニラの韓国風炒め

●材料（2人分）

- 豚肉（もも薄切り） 200g
- ニラ…………… 1束（100g）
- しめじ…………… 100g
- コチュジャン…………… 小さじ1
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 適量
- ごま油…………… 大さじ1

●作り方

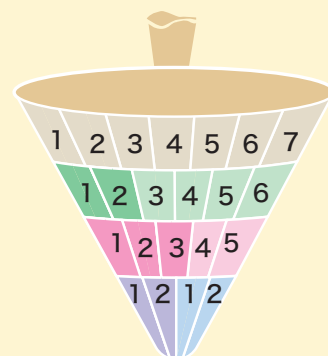
- ①豚肉は1cm幅に、ニラは4cm長さに切るしめじは石づきを取りばらす。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め火が通ったらコチュジャンを加える。
- ③ニラ、しめじを加えさっと炒め、塩とこしょうで味を調える。



●栄養成分（1人分）

エネルギー	264kcal	炭水化物	1.8g
たんぱく質	18.8g	食物繊維	2.9g
脂質	15.7g	食塩相当量	0.7g

…… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	2sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

～料理のポイント～

ニラやゴマ油の風味をきかせ、少ない調味料でおいしくいただけます。
辛さをきかせたい場合は、七味唐辛子などを加えてください。



"食" について興味のある方募集中～ !! ヘルスリーダー養成講習会、今年も開催 !!

かさま食彩を担当している「笠間市ヘルスリーダーの会」は、地域の方に"食"を中心とした健康づくりを進める団体として活動しています。
私たちと一緒に食について学び、ボランティア活動しませんか？
ご興味のある方のご連絡をお待ちしています。



詳しくはこちら