

たけのこと豚肉のオイスターソース炒め

豚肉に多く含まれるビタミンB₁は、疲労を回復する働きがあるほか、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

材料 4人分

🕒 10分

A	●豚こま肉 200g	●長ねぎ 1本
	●酒 大さじ1	●チンゲン菜 1/2株
	●塩 小さじ1/3	●オイスターソース 大さじ2
	●こしょう 少々	●塩 小さじ1/3
	●ゆでたけのこ 1本(280g)	●片栗粉 小さじ1
	●しめじ 1/2パック	●油 大さじ2



1人分 栄養価

エネルギー 237kcal たんぱく質 12.7g

脂質 15.9g 食塩相当量 1.7g

地産地消



豚肉

千葉県は全国5位 ※令和3年漁業・養殖業生産統計年報

旭市、匝瑳市、香取市、東庄町及び横芝光町などの北総地域並びに市原市が県内の主な生産地です。食肉は空気中の雑菌やかびが表面に付着・増殖することで変質するため、空気を遮断するように包んで保存しましょう。

作り方

- ① 豚肉は(A)で下味をつける。たけのこは短冊切り、チンゲン菜は5cm長さに切り、しめじは小房に分ける。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで豚肉、野菜、しめじを炒め、(B)で調味する。
- ③ 水大さじ1で溶いた片栗粉を加え、仕上げる。

東金市
管理栄養士 監修

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

インスタントみそ汁の塩分量

塩分量は商品により異なります

みそ汁(減塩)
生みそタイプ 1食分(16g)塩分 1.2g
33kcal松茸のお吸いもの
1食分(3g)塩分 1.6g
5kcalみそ汁
生みそタイプ 1食分(18g)塩分 2.0g
29kcal塩分を
摂りすぎない
工夫

インスタントみそ汁1食分の塩分量は2~2.5gのものが多く、1日の食塩摂取目標量の約1/3に相当します。1日1杯にしたり、減塩タイプを選ぶといいですね。



東金支部

東金市食生活改善会・東金市 とうがね健康プラン(第2次)推進中

東金市食生活改善会とは

「地域の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを地域で進めているボランティア団体です。会員は東金市長からの依頼を受け、地区のコミュニティセンターなどで活動しています。食生活や食育に関心のある方は、身近な会員に気軽に声をかけてください。東金市食生活改善会へのお問い合わせは (事務局) 東金市 市民福祉部 健康増進課 電話 0475(50)1174