



食生活改善推進員の 健康料理



No.159 彩り野菜の酢豚

今回は「彩り野菜の酢豚」を紹介します。ピーマンやパプリカ、シイタケなどを加えた彩り豊かな酢豚です。大きめに野菜を切るので、野菜の甘味や食感が楽しめる食べ応えも十分です。

また、ピーマンやパプリカにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須ですので、不足しないように気を付けたい栄養素の一つです。日本人の食事摂取基準では、成人の1日のビタミンC推奨量は100mgとされていますが、パプリカなら1/2個でこの量を摂取できます。今回の酢豚1食分では推奨量の約3/4を摂ることができます。

多めに加えた酢がおいしさを引き立て、仕上げに回しかける一さじのしょうゆが風味を広げます。ぜひ一度作ってみてください！

材料・分量(4人分)

豚肉(ヒレ肉)	300g	片栗粉(まぶす用)	少々
塩	少々	油	大さじ1
コショウ	少々	しょうゆ	大さじ2
タマネギ	1個	A 砂糖	大さじ2
タケノコ(水煮)	1本(200g)	酢	大さじ3
ピーマン	2個	片栗粉(水とき用)	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	水	大さじ2
シイタケ(生)	4個(中)	しょうゆ(仕上げ用)	小さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ②タマネギはくし形に切る。タケノコは縦にくし形になるように切る。ピーマンは縦半分に切りそれぞれ3等分にする。パプリカは縦に細長く切る。シイタケは半分に切る。
- ③フライパンに油をひいて①の豚肉を炒める。豚肉をいったん取り出して、そのフライパンで野菜を炒める。しんなりしたら肉を戻し、Aを入れる。
- ④水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤最後に仕上げ用のしょうゆを回しかける。

1人分の栄養量

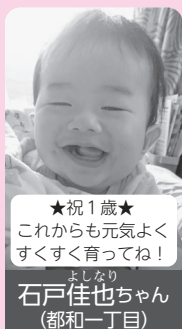
エネルギー	209kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	6.1g
カルシウム	30mg
食物繊維	4.2g
食塩相当量	1.6g
ビタミンC	70mg

食生活改善推進員



青山和代さん

和知章子さん



★祝1歳★

これからも元気よく
すくすく育ってね！

石戸佳也ちゃん
(都和一丁目)

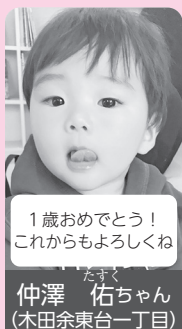


えいちゃんと仲良く
元気に育ってね♡
大好きだよ♡

山崎日菜乃ちゃん
(おおつ野七丁目)

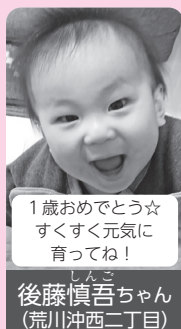


こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 3月生まれ



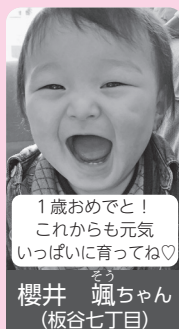
1歳おめでとう！
これからもよろしくね

仲澤 佑ちゃん
(木田余東台一丁目)



1歳おめでとう☆
すくすく元気に
育ってね！

後藤慎吾ちゃん
(荒川沖西二丁目)



1歳おめでとう！
これからも元気
いっぱい育ってね♡

櫻井 颯ちゃん
(板谷七丁目)

5月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
3月31日(火)
※5月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。