



## トマッピーの食育レシピ(野菜たっぷり)

### 【根菜と豚肉のオイスターソース炒め】



撮影協力: 大東市食生活改善推進協議会

材料 (大人2人分)

約 15 分

- 豚バラ肉: 140g
- 酒・しょうゆ・片栗粉: 各小さじ1
- にんじん: 6cm(60g)
- れんこん: 1/3節(80g)
- ピーマン: 2個(60g)
- 油: 小さじ1
- (a) オイスターソース: 小さじ1と1/2
- しょうゆ・砂糖: 各小さじ1/2

[1人前: エネルギー338kcal、たんぱく質 12.2g、脂質 26.9g、炭水化物 14.5g、食塩相当量 1.6g]

### 【作り方】

- ①豚バラ肉は一口大に切り、酒としょうゆで下味をつけ、片栗粉を加えてもみこむ。
- ②れんこんとにんじんは皮をむき、いちょう切りに、ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、れんこんを弱火～中火で炒める。最後にピーマンを加え、(a)で味付けをする。

ピーマンやにんじんは、「緑黄色野菜」で、βカロテンが多く含まれます。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、目の健康や、免疫力アップに役立ちます。  
油と一緒にとると、吸収率がアップします。



野菜を炒める順番がポイント！  
彩りよく野菜のシャキシャキがおいしいです。  
お肉と野菜がたくさん摂れる一品です！

食生活改善推進員より