ヘルシーベジ講座

冬野菜編

野菜
100g

【メニュー】
・ごはん
・豚肉のネギ塩炒め
・ひじき煮
・冬野菜のミルクみそ汁

〈豚肉のネギ塩炒め〉

○材料（4人分）

・豚肉	300g
・長ねぎ	1本
・しめじ	1/2P
・おろしにんにく	大さじ1
・おろし生姜	大さじ1
・酒	大さじ2
・ごま油	大さじ1
・みりん	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・鶏ガラの素	小さじ1/2
・いりごま	大さじ1

○作り方
①長ねぎは斜め薄切り切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
②調味料を全て混ぜ合わせる。
③ポリ袋に豚肉、長ねぎ、調味料を入れ、良くもみ合わせ、30分冷蔵庫でなじませる。
④フライパンに③としめじを入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
⑤肉に火が通ったら完成。

〈ひじき煮〉

○材料（4人分）

・ひじき（乾）	大さじ4
・にんじん	60g
・油揚げ	1/2枚
・油	適量
・枝豆（冷凍）	40g
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	120ml
・かつお節	5g

○作り方
①分量の水を火にかけ、ふつふつしてきたらかつお節を入れる。かつお節が沈んだら火を止め、ざるでこす。（だし汁）
②にんじんは皮をむき、短冊切りにする。油揚げも短冊切りにする。
③ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。枝豆は解凍してさやから取り出す。
④鍋に油を入れ、ひじき、にんじん、油揚げを炒める。
⑤だし汁と調味料を加え、蓋をして弱火で10分煮る。
⑥枝豆を加え、さっとまぜたら完成。

ヘルシーベジ講座

冬野菜編

野菜
100g

【メニュー】
・ごはん
・豚肉のネギ塩炒め
・ひじき煮
・冬野菜のミルクみそ汁

〈冬野菜のミルクみそ汁〉

○材料（4人分）

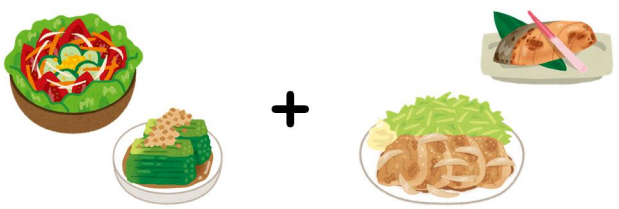
・みそ	大さじ2
・牛乳	大さじ2
・水	600ml
・かつお節	10g
・にんじん	40g
・大根	120g
・ごぼう	80g
・しいたけ	4枚
・豆腐	2丁

○作り方
①みそと牛乳をしっかり混ぜる。
②分量の水を火にかけ、ふつふつしてきたらかつお節を入れる。かつお節が沈んだら火を止め、さるでこす。（だし汁）
③にんじん、大根は2mm幅のいちょう切り、ごぼうは斜めスライス、しいたけはスライスに切る。豆腐は一口大に角切りにする。
④鍋にだし汁と具材を入れ、一煮立ちさせる。
⑤野菜が煮えたら①を加えて完成。

やってみよう！ ベジファースト！

食事のときに**野菜から**食べ始めるだけ！

まずは**野菜**から　**たんぱく質**も一緒に！　　最後に**主食**



大泉町役場　健康づくり課