

バランスよく食べよう！食育レシピ

『豚肉とキャベツのもろみ味噌炒め』

レシピ提供：浜特別養護老人ホーム



【材料(4人分)】 (1人分:150kcal 食塩相当量1.0g)

- | | | |
|-------------------|------------------|------------|
| ・豚肉ロース(うすぎり) 150g | ・もろみ味噌 大さじ2 | ・塩、こしょう 少々 |
| ・キャベツ 200g | ・料理酒 大さじ1 | ・油 大さじ2/3 |
| ・ピーマン 50g | ・鶏がらスープの素 小さじ2/3 | |

野菜は旬のものや
有り合せのものに
変えても
美味しくできます。

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。キャベツ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② もろみ味噌、料理酒、鶏がらスープの素を計量して混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒めて塩・こしょうを加える。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ピーマン、キャベツの順に炒めていく。
- ⑤ キャベツ、ピーマンがしんなりしてきたら②の調味料を加えて混ぜ、全体に火が通ったら完成。



【撮影協力】
浜特別養護老人ホーム
管理栄養士 森先生(中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田西校区
喜田さん(左) 今西さん(右)