



副菜

健康のおすそわけレシピ

## ごぼうと大豆の揚げ煮



エネルギー : 83Kcal

たんぱく質 : 4.4g

炭水化物 : 12.1g

脂 質 : 2.0g

食塩相当量 : 0.7g

### ○材料(2人分)

- ・大豆の水煮…50g                   ★濃口醤油…小さじ1強(8g)
- ・ごぼう…1/2本(90g)           ★みりん…小さじ1/2(3g)
- ・片栗粉…適量                   ★三温糖…小さじ1(3g)
- ・揚げ油…適量                   ★水…小さじ1/2(3g)
- ・白いりごま…小さじ1/2(1g)

砂糖を使用しても  
おいしくできます☆

### ○作り方

- ①ごぼうは1.5cm幅の半月切りにし、水にさらしてアクをぬき、水気をきる。
- ②①のごぼうとゆで大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③★を鍋に入れてひと煮たちさせ、タレを作る。
- ④②を③に入れタレをからめ、白いりごまをかける。

大船渡市保健福祉部健康推進課

(提供元：学校給食レシピ)



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く



第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食べたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける