



健康のおすわけレシピ もずくの混ぜご飯



(1人分あたり)

エネルギー	: 309Kcal
たんぱく質	: 9.5g
脂質	: 6.0g
炭水化物	: 51.7g
食塩相当量	: 1.2g

材料(2人分)

- ごはん…茶碗 2 杯分
- 豚もも肉(千切り)…25g
- 酒…小さじ 1/2(3g)
- 人参(千切り) …1 cm(10g)
- ねぎ(粗みじん切)…1 cm(8g)
- たけのこ(1 cm幅の正方形)…20g
- おろし生姜…チューブで約 1 cm(0.3g)
- 椎茸(粗みじん切)…1 個(15g)
- もずく酢…2 個(もずくのみ使用)
- オイスターソース…小さじ 2/3 (4g)
- 濃口醤油…小さじ 1
- 炒め油…適量

学校では、干し椎茸、塩抜したもずくを使用しています。

作り方

- ①豚肉は酒につけておく。
- ②もずく酢は、ザルに入れ、タレを捨てる。
- ③①の豚肉と生姜を油で炒め、切った野菜や椎茸を加えてさらに炒める。
- ④全体に火がと通ったらもずくと調味料を加え、味を調える。
- ⑤炊いたご飯に④を混ぜたら完成。

大船渡市保健福祉部健康推進課
(学校給食レシピ参考)



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 食へたら歯磨きをする

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