

さいしょに**野菜!きちんと野菜!!** **野菜モリモリ 350** サンゴーマル

国保発



**健康応援レシピ!**

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



キャベツの代わりに白菜やレタスでも◎

**キャベツと豚肉のトマト煮**

エネルギー203kcal 塩分0.3g 野菜量135g /1人分

○材料 (2人分)

・トマト	小3個	A	ケチャップ	小さじ2
・キャベツ	1/4個		酒	大さじ1
・豚小間肉	70g		おろしにんにく	小さじ1
			・塩コショウ	少々

○作り方

1. トマトはヘタをとり、1cm角の角切りにし鍋に入れる。
2. キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
3. 1の鍋に塩コショウをした豚小間肉、キャベツを交互に重ねて入れる。
4. 蓋をして、豚小間肉に火が通るまで中火で8～10分、煮込む。
5. 豚肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAを全体にいきたるようにつけ、さらに弱火で5分程煮込む。



**管理栄養士イチ押し☆**

1日に摂取したい野菜の量は**350g**。キャベツだと約1/2個分に相当します。加熱によりかさを減らしたり、具だくさんの味噌汁にしたり工夫をして、今より少しでも多くの野菜を摂りましょう。