

さいしょに**野菜!**きちんと**野菜!!**

サンゴーマル  
**野菜モリモリ 350**

### 豚肉と夏野菜の南蛮風



オクラの粘りがあることで味が絡み、  
しっかりと味が感じられます。

エネルギー 263kcal  
塩分 0.9g  
野菜量 120g/1人分



#### 管理栄養士からのおすすめポイント

みょうがの『ミョウガジアル』という成分には、抗菌・解毒作用があり、風邪の予防に効果的です。  
また、みょうがの香りには熱をとる『αピネン』という成分も含まれているため、暑い季節にピッタリです。

## 健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



#### 【材料2人分】

・豚肉	160g	・玉ねぎ	中1/2個
・塩コショウ	少々	・なす	中1/3本
・片栗粉	適量	・にんじん	中1/5本
・ごま油	大さじ1	・みょうが	2個
		・オクラ	4本

A

砂糖	大さじ1
酢	大さじ3
めんつゆ	大さじ1
水	80ml

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、人参とみょうがは細い千切り、オクラは斜めに切る。  
なすは半月切りにして水にさらしておく。
- ② ボウルにAの材料を入れ混ぜ合わせ、①のなす以外を入れ漬けこんでま
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウを振って片栗粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにごま油をしき、③となすを焼き色がつくまで焼く。
- ⑤②に④を入れ、絡めて完成。