

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎 No.170



国保発 野菜モリモリ350/ 健康応援レシピ

さいしよに野菜!
きちんと野菜!



体重・腹囲が気になる方へ

高野豆腐と野菜の酢豚風

【1人当たり】

エネルギー	263kcal
食物繊維量	5.3g
野菜使用量(きのご類含む)	136g
食塩相当量	1.5g

高野豆腐やごぼう、しいたけなど噛みごたえのある食材を使用しているので、満腹感を得られ、食べすぎの予防につながります。

材料(2人分)

高野豆腐	2枚	A	ケチャップ	大さじ1
ごぼう	80g		砂糖	大さじ1
にんじん	1/3本		しょうゆ	大さじ1/2
チンゲン菜	2枚		酢	大さじ1と1/2
ピーマン	1個		干し椎茸の戻し汁	50cc
干し椎茸	1枚		顆粒中華だし	小さじ1
ごま油	大さじ1		水溶き片栗粉	大さじ2

作り方

- ※事前準備として、高野豆腐と干し椎茸は水で戻しておく。
- ①ごぼうは皮をこそぎ、薄めの斜め切りにして水につけておく。にんじん、チンゲン菜、ピーマン、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は一口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじん、干し椎茸を炒める。火が通ったら、チンゲン菜、ピーマン、高野豆腐を入れ、炒める。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて具材に絡める。
- ④最後に火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

肉を使わなくても十分食べごたえがありますよ



5月のCATV出演者
安岐町成久
小玉 圭子さん

私の宝物*

vol.49

のざき さな
野崎 咲名 ちゃん
(5か月)

国見町野田
母 未来さん



絵本が大好きな咲名ちゃんは、えくぼがチャームポイント

周りの人を笑顔にするような、優しい人になってね (母)

私の達者な秘訣

vol.49

さとう まさひと
佐藤 正人さん (85歳) 国東町横手



山林用の苗木の生産に40年近く関わりました。私は「毎日スクワットを150回すること」を心がけています。山に入る体力を維持して、シカとイノシシの捕獲に精を出したいです。