

あっという間に完成！

チンゲン菜の味噌炒め

1人分あたり
野菜量

100g



● 1人分あたり

エネルギー	224 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	13.2 g
食物繊維総量	2.4 g
食塩相当量	1.3 g

● 材料 1人分（正味量）



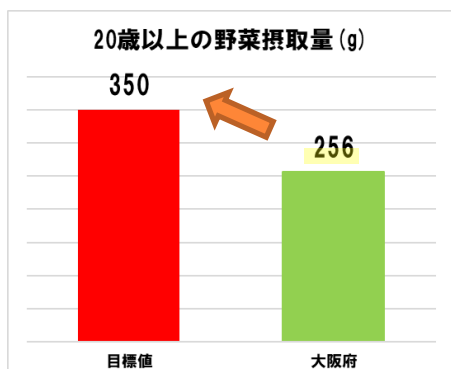
・チンゲン菜	75 g	・サラダ油	小さじ1/2強
・にんじん	25 g	・味噌	大さじ1/2
・豚もも肉	50 g	・酒	大さじ1/2
・厚揚げ	50 g	・砂糖	小さじ1/2

● 作り方

1. チンゲン菜は、3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
2. 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。厚揚げは、8mm厚さに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2とにんじんを炒め、豚もも肉に火が通ったらチンゲン菜も加えて炒める。
4. Aを加えて炒め合わせる。

※チンゲン菜が無ければ、小松菜や白菜、キャベツでも◎

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！



大阪府では目標値まで
94g 足りていません！

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿（70g）
増やしてみませんか？



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ