

簡単！フライパンひとつでメインのおかずにも！

小松菜と豚肉の炒め煮

1人あたり
野菜量

80g



● 1人分あたり

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	8.8 g
食物繊維総量	2.5 g
食塩相当量	1.2 g



● 材料 1人分（正味量）

・小松菜	1/4 束(80 g)	・サラダ油	小さじ1
・豚もも肉（脂身つき）	2 枚(50 g)	・めんつゆ（二倍濃縮）	大さじ1
・生しいたけ	1 枚(20 g)		

● 作り方

1. 小松菜を2cmくらいに切る。
2. 豚肉をこま切りにする。
3. 生しいたけは、いしづきをとり、せん切りにする。
4. フライパンに油を熱し、豚肉、小松菜、生しいたけをいため、めんつゆを入れて味をととのえる。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！

20歳以上の野菜摂取量 (g)

350

256

目標値

大阪府

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