

# 生活習慣病予防のために

～年末年始で疲れ気味の胃腸に 冬野菜ヘルシースープごはん～

主食		ごはん	
材料	1人分	4人分	
米	1/2合	2合	

副菜		太平燕風スープ	
材料	1人分	4人分	
豚肉（細切れ）	25g	100g	
ごま油	少々	小さじ1	
白菜	60g	1/8玉	
長ねぎ（又は玉ねぎ）	10g	1/2本	
人参	15g	1/2本	
ちくわ	15g	大1本	
生椎茸	1枚	4枚（40g）	
水菜	20g	1/2束	
水	200cc	800cc	
鶏ガラスープ（顆粒）	小さじ1	小さじ4	
春雨（乾）	10g	40g	
オイスターソース（又は濃口しょうゆ）	小さじ1/2	小さじ2	
こしょう	少々	少々	
生姜	10g	2かけ（40g）	



## 【作り方】

- ① 白菜はざく切り、長ねぎは斜めに、水菜は3-4cm長さに、人参は短冊切りにする。
- ② ちくわは斜めに薄切り、椎茸は石づきを除いて薄切りにする。
- ③ 生姜は半分を千切りに、残りはすりおろしておく。
- ④ 鍋にごま油を熱し、③の千切り生姜を炒め、香りがでてきたら豚肉を入れる。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、長ねぎ、人参、ちくわ、椎茸、白菜を入れ炒める。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、水、鶏ガラスープを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥に春雨を加え、柔らかくなったらオイスターソース、こしょうで調味し、最後に水菜を加える。
- ⑧ 器に盛り、おろし生姜を添える。

ニラ玉をフライパンで1度に焼く量は2人分くらいが調理しやすいよ



主菜		かんたんニラ玉		
材料	1人分	2人分	4人分	
にら	25g	1/2束	1束	
卵	1個	2個	4個	
ごま油（又はサラダ油）	2g	小さじ1	小さじ2	
焼き肉のたれ	小さじ1	小さじ2	小さじ4	
マヨネーズ・刻みのり	お好みで	お好みで	お好みで	

## 【作り方】

- ① にらは3-4cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、しんなりしてきたら溶き卵を加えて半熟程度になるまで焼く。
- ③ 器に盛り、焼き肉のたれを薄くぬり、お好みでマヨネーズ・刻みのりを添える。

栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0
太平燕風スープ	160	8.6	5.2	20.4	3.2	1.9
にら玉	145	7.5	10.9	3.3	0.7	0.8
合計	557	19.9	16.6	79.4	4.4	2.7

【エネルギー比率】 たんぱく質 14.3%、脂質 26.8%、炭水化物 57.0%