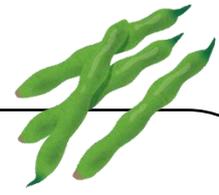


# いんげんとにんじんの肉巻き（6本分）



## （材 料）

- いんげん・・・ 12本
- にんじん・・・ 1/2本
- 豚うす切り肉・・・ 150g
- サラダ油・・・ 小さじ1
- A {
  - 砂糖・・・ 大さじ1
  - みりん・・・ 大さじ1
  - しょうゆ・・・ 大さじ1

## （作り方）

- ① いんげんは両端を切る。にんじんは5mm角で、いんげんと同じくらいの長さに切る。
- ② いんげんとにんじんをゆでる。
- ③ 豚肉を広げ、いんげんとにんじんを2本ずつのせて、端から斜めに転がすように巻く。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を転がして全体を焼き、肉に焦げ目がついたら④を加え、全体にからめる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



<b>3本当たり栄養価</b>	
エネルギー260kcal	たんぱく質 16.7g
脂質 13.0g	加鈣 48mg
食物繊維 2.8g	塩分 1.5g

暮らし、ほんもの。



津山市健康増進課



## 野菜をしっかりと食べましょう♪

野菜の摂取目標量は、成人1日あたり350gですが、約70g（野菜料理にして一皿分）不足しています。野菜をしっかりと食べるコツを紹介します。毎日野菜をしっかりと食べましょう。

### ●野菜をしっかりと食べるコツ

- その1 毎食（朝・昼・夕）、野菜料理を食べる。
- その2 加熱して「かさ」を減らす。
- その3 毎日野菜料理をプラス1皿分食べる。
- その4 汁物は野菜たっぷりの具たくさんにする。
- その5 外食の時は、野菜料理がついた定食を選ぶ。

緑黄色野菜 120g、  
その他の野菜 230g  
を組み合わせる  
て食べ  
ましょう。



津山市食育推進キャラクター  
「しょくたん」

**野菜 350g の目安は、野菜料理小鉢 5 皿分！！**

