

子どもも食べやすい簡単おかず！

豚肉と春キャベツのポークチャップ風(2人分)

新たまねぎを入れても
おいしくできます♪

【材料】

豚こま切れ肉	150g
小麦粉	小さじ1
春キャベツ	200g
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3



A

【作り方】

- ① 豚肉に小麦粉をまぶす。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①をほぐしながら炒める。
- ④ ③の色が変わったら②を加えて炒め、混ぜたAを加えて全体に絡める。

1人分栄養価

エネルギー 235kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.6g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 0.9g カルシウム 44mg 食物繊維 1.9g

肥満や生活習慣病予防のために 野菜を1日に350g以上食べましょう

目標量 350g = 野菜料理 1皿 70g × 5皿分
1日に5皿を目安に食べましょう

野菜を上手に食べる工夫

1皿分の目安



野菜サラダ



野菜スティック



きゅうりの酢の物



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



具だくさんみそ汁

2皿分の目安



野菜炒め



野菜の煮物



八宝菜

☑ 野菜は毎食食べましょう

朝



1皿分

昼



2皿分

夕



2皿分

合計5皿分

☑ 加熱した野菜も食べましょう

加熱するとかさが減り、多く食べることができます。

