

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？



豚ニラ炒め（2人分）

豚もも肉	70g
人参	40g
大豆もやし	1/2袋
ニラ	1/2束
えのき	50g
ごま油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
鶏ガラスープ	大さじ1/2
塩コショウ	少々
すりおろしにんにく	少々

エネルギー162kcal たんぱく質 13.4g
カルシウム 49mg カリウム 608mg
食物繊維 5.1g 食塩相当量 0.5g

作り方

1. 人参は3~4cm長さの干切りにし、にらも同じくらいの長さに切り、えのきは半分は切っておく。もやしは洗っておく。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにごま油を熱し、すりおろしにんにくと人参をサッと炒める。
4. 豚肉を加え、軽く塩コショウをし、おおよそ火が通ったらもやし、えのきを加え鶏がらスープの素、オイスターソースの順に加えて、最後にニラを入れてサッと炒め、ごま油少量を回し入れ火を止める。

ひとつアドバイス

メタボ対策からフレイル予防へ
体内の筋肉量は20歳くらいをピーク
に少しずつ減っていき、80歳くらい
までに30~40%程度は失われて
いくといわれています。その為年齢を
重ねるほどタンパク質の摂取が重要に
なってきます。筋肉不足にならないよう
年齢に見合った食事対策が必要です。



わいわい健康大作戦
（調理実習編）

参加申し込みは



または 健康づくり課まで
（072-920-7381）

1. 朝ごはんからしっかり卵や牛乳、豆類、冷奴などでタンパク質を摂る。
2. 肉や魚もきちんと食べる。
3. 三食しっかり食べて、エネルギー摂取も十分に。
4. 1回量が減ってきたら、間食で上手に補う。