

グリーンピースのトマトピューレ炒め

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



材料（2人分）

・グリーンピース	…1 カップ	・コンソメスープ	…1/2 カップ	} A
・玉ねぎ	…1/8 個	・トマトピューレ	…大さじ2	
・豚こま肉	…80g	・砂糖	…小さじ1	
・サラダ油	…大さじ1	・しょうゆ	…小さじ1	
・塩・こしょう	…少々	・塩	…小さじ1/4	} B
		・水	…小さじ1/2	
		・片栗粉	…小さじ1/2	

作り方

- ① グリーンピースはさっとゆでる。
(缶詰や冷凍のものを使用する場合は不要)
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。豚こま肉は軽く塩・こしょうを振る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。グリーンピースと豚こま肉を加え炒める。
- ④ ③に A を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ B でとろみをつけ、器に盛り付ける。



(1人当たり)エネルギー:288kcal 食塩相当量:1.9g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



- ・トマトピューレの代わりに、熟し過ぎたトマトでもおいしく作れます。
- ・冬場は片栗粉の量を増やし、とろみを強くつけることがおすすめです。

余り野菜のもみ漬け

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:26kcal 食塩相当量:0.6g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・余り野菜を捨てずに、おいしく食べることができます。
- ・みょうがと青じそを加えることで、さっぱりと食べられます。食欲がない時におすすめです。

材料 (2人分)

- ・余り野菜 …150g
※今回は、きゅうり、なす、オクラを使用
- ・みょうが …適量
- ・青じそ …適量
- ・ちりめんじゃこ …大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ …小さじ2

作り方

- ① 余り野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ちりめんじゃこは熱湯をかけて水気を切る。みょうがと青じそは千切りにする。
- ③ ①と②をポリ袋に入れ、ポン酢しょうゆを加え、袋の上からよくもみ、しばらくおいて味をなじませる。

じゃがいもとピーマンのオイスター炒め

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:328kcal 食塩相当量:1.2g

材料 (2人分)

・じゃがいも	…2個	・オイスターソース	…小さじ2	} A
・ピーマン	…3個	・みりん	…大さじ1	
・牛肉うす切り	…100g	・しょうゆ	…小さじ1	
・塩・こしょう	…少々			
・サラダ油	…小さじ2			

作り方

- ① じゃがいもは千切りにし、水につけ水気をとる。
- ② ピーマンと牛肉は細切りにする。牛肉に塩・こしょうをする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ ③にじゃがいもとピーマンを加え、炒める。じゃがいもが透き通ったら、Aを加える。

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



- ・ピーマンは種ごと使いましょう。
- ・じゃがいもを細く切ることで、火のとおりが早くなります。