

# 夏野菜たっぷり回鍋肉



## <材料 (4人分)>

- 豚ばら肉 200g
- ☆キャベツ 1/4 個
- なす 1本
- ☆ピーマン 小2個
- 赤パプリカ 1/2 個
- ☆にんじん 中1/2 個
- ☆長ねぎ 1/2 本
- 油 小さじ2
- ★市販の回鍋肉の素 1袋

## レシピポイント☆3

- ・★市販の料理の素を使用して簡単調理！
- +α
- ・☆野菜はカット野菜でもっと手軽に！



## 《作り方》

- ①豚肉を1口大にカットする。キャベツは1口大に手でちぎり、なすは乱切りにする。ピーマン・赤パプリカは種をとり、縦に太めのせん切りにする。にんじんは短冊切りにする。長ねぎは1cm幅に斜め切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①の野菜を強火で炒め、皿にとる。
- ③②のフライパンに豚肉を入れ、中火で炒める。
- ④肉に焼き色がついたら、火を止め、回鍋肉の素を加えて、再び中火で炒め、豚肉によくからませる。②の野菜をフライパンに戻し入れ、炒め合わせれば完成!!

1人分の野菜摂取量  
**120g** (約1/3日分)



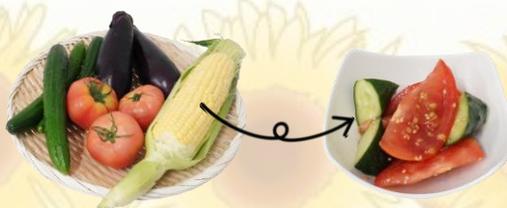
## 【栄養成分表示 (1人分)】

エネルギー 298kcal、たんぱく質 9.8g、脂質 24.6g、  
炭水化物 12.3g、食塩相当量 1.2g ※この表示値は目安です。

忙しい時は  
市販品を  
活用して!



## 季節の野菜をプラス1品



1日分の  
野菜摂取目標量  
**350g**



地域食生活・健康情報ステーション 令和6年 第3号

《資料作成 (問合せ先)》

山形県庄内保健所保健企画課

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL 0235-66-5476

TEL 023-630-2313

