

# わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

## 減塩・減糖レシピ



### 豚肉と根菜のバルサミコソテー



#### 【1人分あたり】

エネルギー：	253 kcal
たんぱく質：	23.0g
脂 質：	8.0 g
糖 質：	17.6g
食塩相当量：	1.0 g

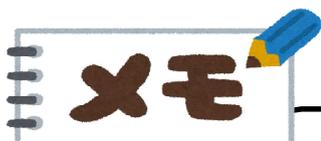
#### ◎材料：(2人分)

豚肉（ブロック）	200 g
れんこん	100 g
かぼちゃ	1/8個
ブロッコリー	1/8個
バルサミコ酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1

※お好みで白ごまやローズマリー、こしょうをトッピング

#### ◎作り方

- ①れんこんは半分に切って5mm幅にスライス後、酢水につけてあく抜きをする。
- ②かぼちゃも5mm幅に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ③豚肉はひと口大の大きさに切り、オリーブオイルで炒める。かぼちゃ、れんこん、ブロッコリーの順に炒めて、バルサミコ酢としょうゆで調味する。
- ④お好みで白ごまやローズマリーなどをトッピングする。



★オリーブオイルをごま油にかえて、調味料にお酒やしょうがのすりおろしを加えると中華風に仕上がります。

