

糸こんにちやプチエ

にらを青ネギに
代えたり...野菜や
お肉の種類を
代えてもOKです。
お財布にも
やさしい
メニューです。



調理目安時間

15
分

【1人分▶エネルギー：268kcal，野菜量：150g，塩分：1.4g】

《材料／2人分》

糸こんにゃく(しらたき)・・・200g(1袋)

ひき肉(合いびき)・・・100g

にんじん…………… 50g

もやし・・・・・・・・・・ 200g(1袋)

にら・・・・・・・・・・ 50g(1/2束)

にんにく……………1片

しょうが・・・・・・・・ 1片

ごま油…… 大さじ1/2

一味唐辛子… 適量

【合わせ調味料(A)】

しょうゆ・大さじ1

酒……………大さじ1

砂糖…… 小さじ1

すりごま・・大さじ2

秋に
おいしい
食材

にんじん

《作り方》

- (1) 糸こんにゃくはフライパンでさっとゆで、水気を切る。
長ければ、食べやすい長さ切る。
- (2) にんじんは細切り、にらは3～4cmの長さに切る。
- (3) にんにくとしょうがはみじん切りにする。
(市販のおろしにんにくやしょうがのチューブを使ってもよい。)
- (4) フライパンにごま油を熱し、(3)を炒める。
- (5) 香りがでてきたら、ひき肉をほぐして加え、パラパラになるまで炒める。
- (6) (1)を加え、炒める。野菜をにんじん、もやし、にら、の順に加える。
- (7) 混ぜ合わせた調味料(A)を加え、炒め合わせる。好みで一味唐辛子をふる。



健康長寿のまち・京都



食事はおいしく、バランスよく

主食



ごはん、パン、麺類
などを使った料理

主菜



肉、魚、大豆製品、
卵を使った料理

副菜



野菜、きのこ、
海藻を使った料理

そうだ、 野菜とろう！

野菜には、私たちのカラダ
の調子を手助けてくれるいろ
いろなチカラがあります。

最近、なんだか調子がよくない・・・

その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。



おうちご飯に
野菜をプラス1皿

今こそ、 野菜で健康習慣

成人が必要な栄養素を摂取できる
1日の野菜の量は350g。

健康意識の高まる今、
野菜をもう一皿足して、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT

野菜に含まれる栄養素

食物繊維

腸の調子を整える手助けを
します。
便秘を防ぐうえで欠かせません。



ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。
体内ではほとんど作ることが
できないので
食事からの摂取が必要です。



カリウム (ミネラル)

余分なナトリウム (食塩) を
体外に排出する手助けをします。
食塩の取り過ぎを調節します。



カルシウム (ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。
成長期には欠かせません。



京都市の食と健康情報はここから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416)

