

# 食欲そそるヘルシー丼ぶり♪ 野菜たっぷり餃子丼

材料 4人分

○豚ひき肉	300g
★ごま油	小さじ1
○キャベツ	200g
○人参	1/2本(80g)
○ニラ	1/2束(50g)
○生姜チューブ	小さじ1
○にんにくチューブ	小さじ1
★醤油	大さじ1
★オイスターソース	大さじ1
★味噌	大さじ1/2
★酒	大さじ1
★砂糖	小さじ2




★合わせておく  
(お好みでラー油や一味唐辛子を  
加えてもOKです)

作り方

- ① キャベツは1cmの角切り、人参は5mmの角切り、ニラは1cm幅に切る
- ② フライパンにごま油をしき、中火にかけて豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、人参⇒キャベツ⇒★の合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ③ 最後にニラを入れてさっと炒め、ごはんの上にかける

♪お好みで、最後に卵黄をのせても美味しいです

【栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	<b>210</b>	<b>15.3</b>	<b>14.2</b>	<b>43</b>	<b>1.9</b>	<b>1.4</b>

野菜の量、足りていますか？



- ★1. 野菜は1日何グラム必要でしょうか？  
①250g ②350g ③150g
- ★2. 両手に何杯分が目安でしょうか？  
①1杯 ②2杯 ③3杯

妹背牛町は農家地区でありながらも、町民の野菜摂取量が少ないことがわかっています。意識して野菜を食べましょう！

答え★1⇒②、★2⇒③