

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

にがうりと野菜の炒め煮

● 二宮町の特産品 ● にがうり・大豆

にがうりと大豆、卵の彩りがとてもよい1品です。

二宮町健康推進員会



にがうりと野菜の炒め煮

1人分の栄養価：エネルギー216kcal・たんぱく質11.5g・脂質11.6g・炭水化物17.0g・塩分0.8g・カルシウム68mg・鉄2.4mg

材 料（4人分）

にがうり	175g
大豆	65g
じゃがいも	115g
たまねぎ	170g
ウインナー	40g
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	2g

<作り方>

- ①大豆を一晩水に漬けておき、ミキサーにかけ粗めのみじん切りにする。
- ②にがうりを縦1/2に切り、種とワタをとって斜め薄切りにして、塩もみをしてから洗う。
- ③じゃがいも、たまねぎは短冊切り、ウインナーは小口切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油をひいて、③を炒める。
- ⑤①を加えて炒め、②を入れて塩を少々ふる。大豆が焦げるので水大さじ1～2をまわし入れて炒める。
- ⑥水分がでてきたら、蓋をして煮る。（水分が足りない場合は適宜水を加える）
- ⑦野菜がやわらかくなったら、砂糖、塩を加えた溶き卵をまわし入れてかき混ぜる。

献立のヒント

- 生鮭のステーキ
- 呉汁 ○浅漬け

健康づくりアドバイス

★朝食はしっかりとろう。

朝食は1日の活動の源。朝食を抜くことは、疲れやすく抵抗力がなくなるだけでなく、脳の動きも鈍くなり、集中力や記憶力が落ちて、仕事や勉強の能率に支障をきたします。

（朝食簡単メニュー）

