



家庭で作る簡単中華料理

食生活 だより

市食生活改善推進員から〜



中華料理の味付けに、レトルト食品を安易に使いがちですが、今回は誰でも簡単に作れておいしい料理を紹介しましょう。一日三食しっかり食べて、夏バテをふっ飛ばして元気に過ごしましょう♪

ワンポイントアドバイス
豚肉の代わりに牛肉を使ってもおいし
いですよ。

チンジャオロース (ピーマンと豚肉の細切りいため)

■作り方

HOW TO COOK

- 1 豚肉は細切りにして下味を付けておく。
- 2 ピーマンは種を取って細切り。タケノコ、ショウガも細切りにし、火が均一に通るようにする。
- 3 Aの材料を合わせておく。
- 4 フライパンに油を引き、ショウガをいため、香りが出たら1の肉を入れていためる。
- 5 肉に火が通ったらタケノコを入れ、中華調味料を加えていためる。
- 6 ピーマンと3の調味料を加えてさらにいためる。
- 7 ごま油を回し入れる。

材 料 (4人分)

豚肉	300g
下味用	酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ1
ピーマン	10個
ゆでタケノコ	小 1/2 (50g)
ショウガ	1 かけ (5g)
いため用油	大さじ1/2
中華調味料	小さじ1/2
A	しょうゆ 大さじ1・1/2
	砂糖 大さじ1・1/2
	酒 大さじ1・1/2
	酒 大さじ1・1/2
	酢 大さじ1・1/2
かたくり粉	小さじ2
水	100cc
ごま油	少々

みのかも元気 いきいきプラン 21

一笑元氣・生健康

内臓脂肪を減らしましょう

vol.5

内臓脂肪はなぜ減らす必要があるのでしょうか？

内臓脂肪が蓄積する原因は「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」だといわれています。では、どのように改善していったらよいかわかる回は食生活の面からお話ししたいと思います。

「食事で摂取するエネルギー量」が「消費するエネルギー量」より多いと、余った脂肪は体の中に蓄えられてしまうのです。では、摂取するエネルギー量を減らせばいいのでしょうか。といつもやみくもに食事量を減らすのは逆効果で、必要な栄養まで不足することになりかねません。バランス(主食+主菜+副菜+汁物)よく、自分の年齢やライフスタイルに合った量を食べる(ことが大切)です。

「甘いものを取り過ぎない」「脂肪を取り過ぎない」「塩分を取り過ぎない」「お酒は適量を守る」そして、野菜やキノコ、海藻など食物繊維の多い食品

を中心にして、いろいろな種類の食品をとり、すると内臓脂肪を減らすことができます。運動とともに実行していきたいですね。

にがうりを使った野菜ジュースを作って見ませんか

にがうりは血圧調整、疲労回復に効果があります。

材料 400cc分

にがうり130g、100%オレンジジュース300cc、リンゴ75g、レモン汁小さじ1、はちみつ小さじ1

作り方

材料を洗って皮付きのまま切り、ミキサーで攪拌(かくはん)します。

