

わいわい健康大作戦歴代メニュー

わいわい健康大作戦（調理実習編）R3年12月分を実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

しらたきとピーマンのおかか炒め（2人分）

糸コン（黒） 70g

ピーマン 1.5個

パプリカ（赤） 1/4個

A { 削りかつお 1パック
しょうゆ 小さじ1/4

しょうゆ 小さじ1/2

みりん 小さじ1

ごま油 小さじ1/2



作り方

1. 糸コンは適当な大きさに切り、茹でてあく抜きしておく。
2. フライパンにかつおを入れ、焦がさないように煎り、Aの醤油を加えて一旦取り出す。
3. 2のフライパンに1を乾煎りし、ごま油を加えて3mm幅に細切りにしたピーマン2種類も加え調味し、かつおを戻し入れて和える。

ひとことコラム

食べすぎや運動不足などによって血糖が高い状態が続くと血管にダメージを与え、動脈硬化や糖尿病に進みます。糖質のとりかたにも注意し、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事が摂れるようメニューを工夫しましょう。

