

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて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？

### 舞茸と豚肉の甘辛味噌炒め(2人分)

舞茸 1/2パック(75g)

ブロッコリー 40g

キャベツ 150g

豚肩肉(薄切り) 100g

A { 醤油・酒 各小さじ1/2  
しょうが汁 少々

サラダ油 小さじ1

にんにくみじん切り 少々

長ネギ 1/2本

人参 25g

合わせ調味料

B { 甜面醬・酒 各大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2



### 作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけておく。
2. 舞茸は、食べやすい大きさに手でさいておく。
3. ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで柔らかくし、長ネギは斜め切り、人参は短冊切りにしておく。
4. キャベツは2cm各位に切っておく。
5. フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉、人参、長ネギ、キャベツ、舞茸、ブロッコリーの順に加えて炒め合わせ、合わせ調味料Bを一気に加えて仕上げにごま油をまわりからサッと加え、ひと混ぜして火を止める。

エネルギー264Kcal たんぱく質 13.6g

食物繊維 5.6g 塩分 1.4g

### ひとことアドバイス

豚肉はビタミンB1が豊富で、糖質をエネルギーに変える働きをします。不足すると、糖質の代謝がうまく行われず、疲労物質の乳酸が増え、疲労しやすく回復も遅くなります。また、疲れやストレスが増すとB1が多量に使われ、イライラの原因にもなるため、B1不足にならないように注意しましょう。



わいわい健康大作戦（調理実習編）

参加申し込みは健康づくり課まで

TEL072-920-7381

### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・うなぎ・大豆・玄米ご飯など