



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

もやしとニラの チャンプルー



【材料】(1人分)

・木綿豆腐	1/2 丁 (150g)
・豚バラ肉	80g
・もやし	1/2 袋(125g)
・ニラ	1/2 束(50g)
・油	小さじ 1
・塩	ひとつまみ
・醤油	小さじ 1

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで水気をとる。
- ② もやしは洗って水気を切っておく。ニラは食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、豆腐を入れる。
- ④ さらにもやしとニラを加え、塩、醤油で味付けする。

【エネルギー 507kcal, たんぱく質 26.1g 食物繊維 4.9g、野菜総量 175g】

おかずと野菜と一緒に食べられる 1 品。在宅ワーク時の仕事の合間に手軽な料理が作れると心強いですね。今回紹介するのは、「チャンプルー」という沖縄料理。「チャンプルー」には、ごちやまぜという意味があり、豆腐を加えた炒め物のことです。有名なのはゴーヤーチャンプルーですが、それ以外にも季節の野菜と豆腐を加えて炒めたいろんな「チャンプルー」があります。

炒め物に使う食材として肉類が多くなりがちですが、ぜひ使って欲しいのが豆腐。畑の王様と言われるほど、良質なたんぱく質を含んでいます。肉類などの動物性たんぱく質が多いと、LDL (悪玉) コレステロールは高くなりがちです。豆腐などの植物性たんぱくを気軽に取り入れて欲しいです。

今回、豆腐と一緒に炒めた野菜はもやしとニラ。もやしは、洗っただけで使える楽チン食材のひとつです。ガシッと片手で2つかみ (約 1/2 袋) すると、1 日必要な野菜量の 1/3 量をとることができます。もう 1 つの野菜であるニラの特徴は、βカロテンを含んでいること。体内で生じる活性酸素から体を守る働きがあります。脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとると吸収率がアップしますよ。



人材バンク
管理栄養士
篠原 里華

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月 15 名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>