

あなたも作れる、 激うまレシピ

FUCHU
KITCHEN

「みんなで いただきます おいしい!! 楽しい!!」
が元気の素」をスローガンに、子どもから高齢者まで、
ライフステージに応じた食の健康を応援します。



豚肉の香味ダレ



「健康の極意 2 Days講座」で 作りました！

生活習慣病予防のための食事と運動を、体験しながら学べる講座。
次回の講座

時 令和8年2月20日(金)・27日(金)

所リ・フレ

申問健康推進課(☎ 47-1310)

材料(2人分)

豚もも肉(切り落とし)	160g
キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
ニンジン	20g
コーン	60g
水	50cc
☆おろししょうが	小さじ2/3
☆おろしにんにく	小さじ2/3
☆砂糖	小さじ1
☆濃い口しょう油	小さじ2
☆酢	大さじ2
☆すりごま	大さじ1/2
☆ごま油	小さじ1
☆こねぎ	適量

作り方

- 野菜を食べやすい大きさの短冊に切り、フライパンへ平らに入れる
- 1へ豚肉を広げて分量の水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする(コーン缶の水分を使うと野菜が甘くなります)
- ボウルへ☆を入れてよく混ぜ、たれを作る
- 2の野菜と肉に火が通ったら盛りつけ、食べる直前にたれをかけて完成