



野菜たっぷり

甘酢炒め

野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



（4人分の材料と下準備）

なす 中サイズ2本（140g）

パプリカ（赤・黄） 各1/2個（計120g）

玉ねぎ 1/2個（100g）

【調味料】

A	{	穀物酢 大さじ1.5 ※
		しょうゆ 大さじ1/2
		砂糖 小さじ1
		みりん 小さじ1

オリーブ油（またはサラダ油） 大さじ1

こしょう 少々



このレシピで
1人約90gの
野菜（きのこ含
む）を食べるこ
とができます

（下準備）

- なすは水で洗い、ヘタの部分を取り落とす。ひとくちサイズの乱切りにし、あくを抜くために水に5分ほど浸し、水気をきる。
- パプリカは水で洗い、包丁で半分に切ってから、手でへたを折るようにして取り、種も手で取り除く。ひとくちサイズの乱切りにする。玉ねぎもひとくちサイズの乱切りにする。

（作り方）

- ①フライパンに油を入れて中火にかけて、なすを入れて表面の色が変わるまで炒める。
- ②玉ねぎ、パプリカを①に加えて炒める。
- ③Aの調味料を加えて水分が少し残る程度に炒め、こしょうを加えて混ぜ合わせたら完成。

※お酢はマリネや酢の物用の調味酢も酸味が強くないとおすすめです。穀物酢のかわりに調味酢を使う際はみりんは入れずに作ると良いでしょう。

栄養価（1人あたり）	エネルギー	63kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	3.1g	炭水化物	7.9g	食物繊維	1.6g
	食塩相当量	0.3g	（1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満）							



青ピーマンやしいたけなど、お好みの食材でお試ください♪
しっかり野菜349g（サフォーク）レシピ R元年6月 士別市保健福祉センター

