

## 白菜の中華煮

柴田町ホームページにはヘルスメイトが  
考案したレシピ集を掲載しています。  
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:186kcal 食塩相当量:1.1g

### ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



ごはんの上のせて、丼ぶりにもおすすめです。

### 材料 (4人分)

- ・白菜…1/8 個
- ・にんじん…1/4本
- ・しいたけ…1 パック
- ・たけのこの水煮…50g
- ・絹さや…1 袋
- ・豚こま肉…200g
- ・サラダ油…大さじ 1
- ・鶏がらスープの素…大さじ 1
- ・片栗粉…大さじ 2
- ・ごま油…大さじ 1

### 作り方

- ① 白菜は一口大に切る。にんじんは短冊切り、しいたけとたけのこは千切りにする。絹さやは半分になるように斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんじんと豚こま肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、白菜としいたけ、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ ②に水 50ml と鶏がらスープの素、絹さやを加える。
- ④ ③に水 60ml で溶いた片栗粉とごま油を加え、とろみがついたら火を止める。

## 厚揚げのオイスター炒め

柴田町ホームページにはヘルスマイトが  
考案したレシピ集を掲載しています。  
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:209kcal 食塩相当量:1.1g

### ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス

厚揚げを加えることで、ボリュームアップ  
になり、満足感のある一品になります。



### 材料 (4人分)

- ・厚揚げ …2個
- ・にんじん…1/4本
- ・チンゲン菜…2株
- ・豚こま肉 …200g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1

### 作り方

- ① 厚揚げは半分に切って6等分にする。にんじんは短冊切り、チンゲン菜は一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんじんと豚こま肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、厚揚げとチンゲン菜を加えて、さらに炒める。
- ③ ②にオイスターソースとごま油を加えて味を整える。