

アンチエイジングでバランスのとれた食事

～いつまでも若々しくいるために～

松戸市食生活改善推進協議会

里芋の黒酢豚

	材料	4人分
A	豚もも肉	260g
	酒	大さじ1
	すりおろししょうが	小さじ1
	すりおろしにんにく	小さじ1/4
	片栗粉	大さじ1/2
	油	小さじ2
	里芋	240g
	たまねぎ	140g
	人参	100g
	ピーマン	100g
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	上白糖	大さじ1
	黒酢	30cc
	オイスターソース	大さじ1

- 作り方
- 一口大に切った豚もも肉にAの調味料で下味をつける。
 - 里芋を洗い、水から10～20分皮のまま茹で、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - たまねぎは2cm幅のくし型、人参は3cm長さの薄い短冊切り、ピーマンは半分にし、種をとり、食べやすい大きさに切る。
 - ①に片栗粉をまぶして、油を引いたフライパンで炒め、火が通ったら皿に取り出しておく。
 - ④で使用したフライパンに人参、たまねぎ、ピーマンの順で入れ、火が通るまで炒める。
 - 更に里芋と炒めた豚肉を加えて炒める。
 - Bの調味料を入れて味をからませる。
 - 最後に黒酢とオイスターソースで味を調える。



一人分

エネルギー:242kcal 塩分:1.3g

コーンと野菜のスープ

	材料	4人分
A	クリームコーン缶	1缶(190g)
	しめじ	60g
	たまねぎ	60g
	水	400cc
	顆粒コンソメ	小さじ2
	こしょう	少々

- 作り方
- しめじは石づきを取り、小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
 - 鍋に水としめじ、たまねぎを入れ、火にかけて煮立ったら、コーンクリーム缶、コンソメを加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。



一人分

エネルギー:52kcal 塩分:1.0g

オクラとお野菜たちde若返りサラダ

材料	4人分
カットわかめ	2g
オクラ	120g
長芋	80g
ミニトマト	4個
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1・1/2
白すりごま	大さじ1
レモン汁	お好みで

作り方

- カットわかめを水で戻し、水気を絞る。
- オクラはヘタを取って茹でる。茹でた後、斜めに切る。
- 長芋は皮をむき、千切りにする。
- ミニトマトはヘタをとり、縦半分に切る。
- 調味料を合わせてカットわかめ、オクラ、長芋と和える。
- 最後にミニトマトを添える。
- レモン汁をお好みでかけて食べる



一人分

エネルギー:54kcal 塩分:0.4g

トマト甘酒ゼリー

材料	4人分
トマトジュース (無塩)	80cc
甘酒	160cc
グラニュー糖	16g
粉寒天	1.3g

作り方

- 小鍋にトマトジュースと粉寒天とグラニュー糖をいれて、混ぜながら沸騰させる。
- 沸騰したら吹きこぼれないように弱火にして、1分くらい混ぜながら煮たさせる。
- 火を止めて、甘酒を入れて全体を混ぜたら、器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。



一人分

エネルギー:51kcal 塩分:0g

おかずの合計	エネルギー:399キロカロリー	塩分:2.7g
主食(100g)	エネルギー:168キロカロリー	塩分:0g
合計	エネルギー:567キロカロリー	塩分:2.7g

健康推進課(2018)