

さわやかだより

6月は「食育月間」

食事をしっかり食べて 免疫力アップ！

健康に過ごすために、バランスのとれた食事が大切なことをご存じのとおりですが、毎日の食事づくりがおっくうになることも…。食事をしっかりとることで、細菌やウイルスから

からだを守る免疫力を高めることができます。フライパン1つで簡単に野菜がたっぷりとれるバランス丼をご紹介しますので、ご家庭でお試しください。

野菜たっぷりひき肉ビビンバ

【材 料】（4人分）

| | | |
|-----------|------------------------|----------|
| ・豚ひき肉 | 200g ^㉔ | |
| A { | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| | ・砂糖 | 小さじ1・1/3 |
| | ・酒 | 大さじ1・1/3 |
| | ・おろしにんにく | 小さじ2 |
| | ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・ごま油（炒め用） | 大さじ2 | |
| ・人参 | 100g ^㉔ | |
| ・もやし | 1袋（200g ^㉔ ） | |
| ・小松菜 | 1わ（200g ^㉔ ） | |
| ・塩 | ひとつまみ | |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・あたたかいご飯 | 4杯分（適量） | |
| ・焼きのり | 2枚 | |

【作り方】

1. ビニール袋にひき肉を入れ、Aを加えて全体がなじむまでもみこみ、混ぜ合わせる。
2. 人参は皮をむいて4等分の長さにせん切りにし、小松菜は根を落とし3等分の長さに切る。もやしは洗って水気をきっておく。
3. 丼にご飯を盛り、焼きのりをちぎってのせる。
4. フライパンにごま油を熱し、人参を1分ほど炒める。小松菜、もやしを加えて炒め、しんなりしたら、塩とこしょうをふり、3にのせる。
5. 同じフライパンで1のひき肉をポロポロになるまで炒める。4の上のにのせ、よく混ぜてから食べる。



◆さらにおいしく食べるアレンジ◆



- 温泉卵を添える
- 大人はお好みで辛味を添えると食欲もアップ



問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006)