



みとよ キッチン



vol.1

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

おなかの調子を整え、血糖値の上昇を抑える効果も！

オクラの豚肉巻き



管理栄養士からのコメント

オクラはペクチンなどの食物繊維が豊富で、
整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあり
ます。

豚肉とオクラを組み合わせると、疲
労回復の効果も期待できます。

お好みで、しょうがの千切りを入れたり、し
モン果汁をかけたりするとさっぱりとします。

材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉 100 g
- オクラ 8本
- 小麦粉 20g
- 濃い口しょうゆ 小さじ1.5
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 油 小さじ2
- サニーレタス 2枚
- ミニトマト 4個
- しモン、しょうが (お好みで)



作り方

- ①オクラのヘタを落とす。
- ②豚肉を広げ、オクラを2本置き、く
るくると巻いて薄く小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉の巻き
終わりを下にして中火で焼く。焼き
色がついたら転がし、蓋をして火を
通す。
- ④しょうゆ・酒・みりんを③に加えて、
味付けをする。

栄養価(1人分)

- エネルギー：199kcal ●タンパク質：13.1 g
- 脂質：8.2 g ●炭水化物：15.9 g
- 食物繊維：3.2 g ●塩分：0.8 g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

編集 後記



今月号から、裏表紙で、
新連載「みとよキッ
チン」がスタートしました。
このコーナーでは、健康課
の管理栄養士による「健康レ
シピ」と、学校給食課の栄養
教諭による「学校給食レシピ」
を交互にご紹介していきます。
記念すべき第1回目は、私
も大好きな夏野菜のオクラを
使った健康レシピです。簡単
に作って栄養満点！皆さんも
ぜひ作ってみてくださいね！
来月の学校給食レシピも、
どうぞお楽しみに！

市公式LINEを ご利用ください

防災情報や観光・イベント
情報などの市政情報を発信し
ています。ぜひ友だち追加を
お願いします！
※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。



▲友だち追加は
こちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年7月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,269 世帯(-8)

総人口 58,217 人(-76)

男 28,012 人(-34)

女 30,205 人(-42)

※香川県人口移動調査による