



みとよ キッチン

vol.23

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

しょうがの香りとオイスターソースのうま味が食欲を刺激

厚揚げと彩り野菜のオイスターソース炒め



材料(2人分)

●	■厚揚げ	170 g
●	■赤パプリカ	1/2個
●	■エリンギ	1本
●	■小松菜	1~2株
●	■しょうが	少々
●	■ごま油	大さじ1/2
●	調味料	
●	■オイスターソース	大さじ2/3
●	■料理酒	大さじ1
●	■濃口しょうゆ	小さじ1/3
●	■砂糖	小さじ1
●	■鶏がらスープの素	小さじ1/2

作り方

- ①厚揚げは表面の油をキッチンペーパーで拭き取り、一口大に切る。
- ②パプリカは横半分にして縦1cm幅、エリンギは横半分にして縦4等分に切る。小松菜は4cm幅に切り、葉と茎に分ける。
- ③しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ④フライパンに、ごま油としょうがを入れて中火で熱し、厚揚げを入れて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤パプリカ、エリンギ、小松菜の茎を入れて炒める。
- ⑥小松菜の茎がしんなりしたら、小松菜の葉を入れてさっと炒める。
- ⑦調味料を入れ、手早く炒め合わせる。

管理栄養士からのコメント

気温や湿度が上がり、食欲が落ちやすい6月に最適な、厚揚げと彩り野菜の主菜です。しょうがの香りとオイスターソースのうま味が食欲を刺激し、厚揚げを使うことで脂質を抑えつつ、手軽にたんぱく質を摂取できます。さらに、パプリカやエリンギ、小松菜といった多様な野菜を合わせることで、一皿でビタミンや食物繊維まで補える栄養バランスの良いメニューです。

栄養価(1人分)

●エネルギー：199kcal	●タンパク質：11.4g
●脂質：12.9g	●炭水化物：2.7g
●食物繊維：8.8g	●塩分：1.2g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

後記 編集



初夏の風が心地よく、夏の気配を感じる季節となりました。これからの暑い夏に備え、今月号では熱中症対策について特集しています。暑さはまだ体が慣れていないこの時期は、こまめな水分補給や休息を意識して過ごしたいですね。

みとよキッチンでは、食欲が落ちやすい時期にもおすすめ料理を紹介しています。冷たいうどんがおいしい季節ですが、冷たいものを食べすぎて、胃腸を冷やさないよう気を付けましょう。旬の野菜も取り入れ、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年5月1日現在 ()内は前月比

世帯数	23,313 世帯(+3)	総人口	56,533 人(-93)	男	27,204 人(-35)	女	29,329 人(-58)
-----	---------------	-----	---------------	---	---------------	---	---------------

※香川県人口移動調査による