

「女性のための料理教室」

～野菜摂取に努めましょう～

朝日地区栄養改善協議会

令和7年6月11日（水）

- 1) 牛肉とごぼうのちらし寿司
- 2) じゃこピーマン
- 3) あり合わせ野菜の昆布和え
- 4) キャベツたっぷり味噌汁



1) 牛肉とごぼうのちらし寿司 (4人分)

【材料】	【数量】
卵	4個
塩	少々
サラダ油	小さじ2
ごぼう（ささがきにして水にさらす）	120g
牛肉（こま切れ）	200g
A しょうゆ、酒、砂糖	小さじ4
A 醋	大さじ4
A 塩	小さじ1
ご飯	適量
きぬさや（細切りにして塩ゆでする）	12枚



【作り方】

- ① 卵に塩を加えて溶き、フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱しいり卵を作る。
- ② フライパンをきれいにし、サラダ油小さじ1を中火で熱し、ごぼうを加えて炒める。
- ③ しんなりしたら牛肉を加えて炒め、Aを加えて、水分量が1/3になるまで煮る。
- ④ ご飯を器に盛り、その上に③を盛りつけ、炒り卵ときぬさやを飾る。

牛肉は、実は心を安定させてくれる効果があります。幸せホルモン「セルトニン」を作るサポートをしてくれます。

ストレスを感じている時には積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

2) じゃこピーマン (4人分)

【材料】	【数量】	【作り方】
ピーマン（ヘタを取り細切り）	210g	① フライパンに油を熱し、ピーマン、人参をしんなりするまで炒める。
人参（細切り）	30g	② ちりめんじゃこ、合わせたAを加え、更に炒め合せて器に盛る。
ちりめんじゃこ	12g	
油	小さじ2	
A しょうゆ	小さじ1と1/2	
A みりん	小さじ1と1/2	
A カレー粉	小さじ1/2	

※ピーマンがとってもおいしくなりましたヨ！