

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

春おすすめ!

主菜

アスパラとたけのこの  
ガーリックソテー

調理時間

15分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

229kcal

食塩相当量

1.2g

野菜量

142g

写真は1人分

アスパラガスを使った春らしい主菜レシピです!

## 材料 (2人分)

豚こま切れ肉	160g
グリーンアスパラガス	1束(100g)
ゆでたけのこ	1個
にんにくのみじん切り	小さじ1
酒	大さじ1
A「味の素KKコンソメ」 顆粒タイプ	小さじ山盛り1
しょうゆ	小さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

## 作り方

- ①アスパラは斜め切りにし、たけのこは5mm幅の薄切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、①のたけのこ、アスパラを加えて炒め、Aを加えて水気がなくなるまでさらに炒める。
- ④鍋肌からしょうゆを回し入れ、サッと炒めて火を止める。

石川県の  
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal 以下
塩分控えめ	3g 以下
野菜たっぷり	150g 以上