

栄養情報（1人分）
カロリー：373kcal 塩分 1.5g
野菜摂取量：125g



さつまいもとほうれん草の
甘辛炒め

★材料（4人分） ①
鶏肉・320g 長ネギ・2/3本
ほうれん草・1束 砂糖・大さじ4
にんじん・40g 酢・大さじ4
さつまいも・200g しょうゆ・大さじ2
ごま油・小さじ1 ごま油・大さじ2
すりおろししょうが・小さじ4
すりおろしにんにく・小さじ4

- 1 鶏肉を一口大、ほうれん草は4～5cmに切る。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- 2 さつまいもを約1cmの輪切りにし、キッチンペーパーで包み、水でぬらす。キッチンペーパーごとふわりとラップで包み、500wで4分50秒加熱する。
- 3 ①の材料を合わせ、甘辛ソースを作る。
- 4 フライパンにごま油をひき、中火で鶏肉を炒める。
- 5 鶏肉に火が通ったら、ほうれん草、にんじん、さつまいもを加えてさらに炒める。
- 6 野菜がしんなりしたら、あらかじめ合わせておいた3の甘辛ソースをよく混ぜながら加え、さっと炒め合わせたら完成！

生徒が工夫したところ

- ・ごま油で香りをつけたところ
- ・にんじんを入れていろどりを考えたところ

男鹿市食育連携推進事業
男鹿市 × 株式会社アマノ × 男鹿東中学校コラボ企画

「おがの食で よく育っ！！」

今年度、市では全世代へ向けた食育を行うとともに、市民の食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活を実践できる力を育むことを目的に、株式会社アマノおよび男鹿東中学校と連携して、食育を推進していきます。その取り組みのひとつとして、「男鹿で収穫できる野菜」を活用した料理を男鹿東中学校の1年生が考案し、スーパーセンターアマノ男鹿店でレシピ紹介および弁当を販売します。その中から左記のレシピをご紹介します。

香味野菜やごま油を活用した減塩レシピにもなっているので、ぜひ作ってみんなで食べよう！



「さつまいもとほうれん草の甘辛炒め」はスーパーセンターアマノ男鹿店の食育応援週間（9月18日～9月24日）で、レシピ紹介・弁当を販売します♪

にんじん豆知識

にんじんに豊富に含まれている「β-カロテン」は免疫力を高め、肌の老化を防ぎます。また、炒め物など油と一緒に摂ると吸収率がアップします！！



問い合わせ／健康推進課 小玉 ☎24-3400