

# DIA NEWS

2024 SPRING

vol. 165

## 令和6年度 予算が決まりました

無資格受診(喪失後受診)は法令違反です!

ダイヤ連合健康保険組合  
<https://www.diakenpo.org/>



◆ホームページも  
ご覧ください!

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。



1人分	エネルギー	332kcal
	食塩相当量	2.0g
	たんぱく質	22.4g

さまざまな歯ごたえが楽しめる!

## カリカリ豚と春野菜の中華風卵炒め

### 材料(2人分)

豚もも肉(薄切り).....200g  
塩・こしょう.....各少々  
片栗粉.....大さじ1  
キャベツ.....1/6個(200g)  
たけのこ(水煮).....80g  
ごま油.....小さじ1/2  
溶き卵.....1個  
ごま油.....大さじ1

A  
オイスターソース...小さじ2  
しょうゆ.....小さじ2  
砂糖.....小さじ1/2

### 作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみこみ、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切り、たけのこはくし形切りにする。
- 2 フライパンにごま油(小さじ1/2)を入れて中火にかけ、溶き卵を流し入れる。手早く混ぜ、半熟になったら取り出す。
- 3 2のフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火にかけ、豚肉を焼く。中まで火を通し、カリッとしたら取り出す。
- 4 3のフライパンにキャベツ、たけのこを足して中火で炒めてしんなりしたら、混ぜ合わせたAを加えて味をととのえる。2と3を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

### 調理のポイント

豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油であまり動かさずじっくり焼くとカリッとした食感に。仕上げもさっと炒め合わせることで、食感が残りやすくなります。