

• ごはん

• 豚肉と春野菜のオイスターソース炒め

• 里芋の煮つけ

• 人参のごま酢あえ

• ほうれん草のおひたし

• キウイフルーツ



～たけのこ・アスパラガスの特徴～

食物繊維が豊富

不溶性食物繊維は、腸を刺激して動きを活発にし、便通を促進♪

水溶性食物繊維は、便のやわらかさを保ち、便通を改善♪

また、糖質の吸収を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を抑える。

豚肉と春野菜の オイスターソース炒め

豚肉(もも)	70
キャベツ	50
たけのこ(水煮)	20
生しいたけ	10
アスパラガス	10
しょうが(おろし)	1
鶏がらスープの素	1
オイスターソース	4
砂糖	2
料理酒	2
こいくちしょうゆ	2
片栗粉	2
ごま油	2
	(g)

A

不溶性食物繊維

穀類、野菜、豆類、キノコ類、
果実、海藻など

水溶性食物繊維

昆布、わかめ、果物、里いも、
大麦など

- ①豚肉、キャベツ、たけのこ、生しいたけを
食べやすい大きさにカットする。
- ②アスパラガスは斜め切りにカットする。
- ③フライパンにごま油をしき、①②を炒める。
- ④Aを入れる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

