



1月 食セミナーレシピ



【 豚肉と野菜の生姜味噌炒め 】

(1人分あたり 214kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

大根 300g

豚こま肉 150g

長ねぎ 200g

☆	}	味噌	大さじ1
		ポン酢	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1
		酒	大さじ1
		おろし生姜	6g
		ごま油	小さじ2



<作り方>

- ① 大根は皮を剥いて6~8mm幅のちょう切り。豚肉は1口大、長ねぎは4cm縦半分(若しくは厚めの斜め切り)に切る。
- ② フライパンにごま油を引いて豚こまを炒め、豚肉の色が変わったら大根を入れ炒めていく。豚肉と大根に火が通ったら長ねぎを加えて炒める。
- ③ 長ねぎにも火が通ったら☆を入れて、蓋をし大根が柔らかくなるまで煮る。時々、上下を返して煮汁を絡める。
- ④ 大根が柔らかくなり煮汁が飛んだら出来上がり。

【 ほうれん草ときゃべつの胡麻和え 】

(1人分あたり 35kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

ほうれん草 100g

きゃべつ 100g

えのき 100g

☆	}	すりごま	大さじ1
		醤油	小さじ1
		砂糖	小さじ1
		出汁	小さじ2
		かつお節	適量



<作り方>

- ① ほうれん草ときゃべつは水洗いした後、鍋でサッと茹でる。流水で冷まして水気を切り、ほうれん草は2cm幅、きゃべつは1cm幅の千切りに切る。えのきは2~3cm幅に切り、サッと茹でる。
- ② ほうれん草ときゃべつ、えのきの水気をしっかりと切り、☆と合わせてかつお節をまぶして出来上がり。

Point!

豚肉に含まれるビタミン B1 はお米など糖質の代謝を促進し、身体全体の細胞を活発に働かせる原動力になります。また、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるため美肌づくりに役立ちます。そして、大根に含まれる消化酵素は食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。