

簡単！たんぱく質たっぷりメニュー

◆◆ご飯◆◆

材料	(1人分)
ご飯	130g

1人分栄養価
 エネルギー:514kcal
 たんぱく質:24g
 脂質:11g
 炭水化物:78g
 食塩相当量:2.9g
 食物繊維:6.3g
 カルシウム:137mg

◆◆豚肉と白菜の煮物◆◆

材料	(2人分)
豚もも肉(薄切り)	160g
白菜	1/4個
刻みねぎ	適量
塩、こしょう	各少々
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	1/2カップ

味付けはめんつゆだけで簡単！

玉ねぎやにんじんなどを入れてアレンジできます

作り方

- ①豚肉は2等分に切る。
- ②白菜は4cm幅に切って軸と葉先に分ける。
- ③鍋に白菜の軸を敷き、豚肉に塩、こしょうをふって半量を広げてのせる。
- ④③の上に白菜の葉の半量、残りの豚肉の順にかさね、最後に残りの白菜の葉をのせる。
- ⑤④にめんつゆと水を入れ、落としふたをして強火にかける。
- ⑥沸騰したら弱火にして10～12分煮る。
- ⑦器に盛り付け、刻みねぎをちらす。

◆◆かぼちゃのごまきんぴら◆◆

材料	(2人分)
かぼちゃ	150g
いりごま	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

お手軽編：
 アルミホイルに薄切りにしたかぼ
 ちゃを並べ、調味料をまわしがける。
 オーフントースターで8分焼いて完
 成！
 焼き時間は調整してください★

作り方

- ①かぼちゃは薄めの一口大に切る。
- ②いりごま、砂糖、しょうゆを合わせておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、かぼちゃをこんがりといためる。
- ④弱火にしてふたをし、4～5分蒸し焼きにして火を通す。
- ⑤②を加えて炒め合わせる。

「肉・魚・卵・豆腐や納豆などの大豆製品・牛乳」
 には、筋肉の材料となる「たんぱく質」が入っています
毎日、両手のひらにのるくらいの量を
 しっかりとりましょう!!

