

春キャベツと豚肉のみそ炒め

やわらかくて甘みのある春キャベツと、香ばしいみその相性は抜群。
キャベツはビタミンCやカルシウムが豊富で、
特有のビタミンUには、胃の粘膜を保護する働きがあります。

メタボ撃退!

健康うちごはん



料理制作/ 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
撮影/ 吉田 篤史 ● スタyling/ 脇岡 香子



1人分 エネルギー 212kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り) … 150g
春キャベツ … 150g
にんじん … 20g
エリンギ … 50g
ごま油 … 大さじ 1/2
A [みそ … 大さじ 1
みりん … 大さじ 1/2

作り方

- ① 豚もも肉と春キャベツは一口大に切る。にんじんは細切りに、エリンギは5mm厚さに切る。
- ② 鍋に湯を煮立て、春キャベツを1~2秒ゆで、ざるにとる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、豚もも肉を炒める。火が通ったら、春キャベツ、にんじん、エリンギ、混ぜ合わせたAを加え、全体を炒め合わせる。



カロリーダウンの
コツ

キャベツは炒める前にゆでることでかさが減り、炒め油の量をカットできます。

-28kcal
ダウン!!



1人分 エネルギー 67kcal
塩分 0.8g

新じゃがと絹さやのスープ

新じゃがと絹さやの香りが引き立つスープ。
じゃがいもは「畑のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれ、
高血圧予防に役立つカリウムも豊富です。

材料 (2人分)

新じゃが … 3個 (150g)
絹さや … 30g
A [固形スープの素 … 1/2個
水 … 1と1/2カップ
塩 … 少々
こしょう … 少々



作り方

- ① 新じゃがはよく洗って芽を取り除き、皮ごと5mm厚さの輪切りにし、水に5分さらして水けをきる。絹さやは筋をとる。
- ② 鍋にAを入れて熱し、沸騰したら新じゃがを入れ、中火で4~5分煮て火を通す。
- ③ 絹さやを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。