



白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。

白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、
かぜやインフルエンザを予防する働きがあります。



1人分 エネルギー 168kcal
塩分 0.9g

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 …… 150g
 白菜 …… 200g
 にんじん …… 20g
 しょうが …… 1片
 長ねぎ …… 1/2 本
 酒 …… 大さじ 1
 水 …… 大さじ 2
 ニラ …… 20g
 A 砂糖 …… 小さじ 1
 しょうゆ …… 小さじ 2
 ゴマ油 …… 小さじ 1

作 り 方

- ① 豚肉は脂身を切り取る。
- ② にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③ 白菜は大きめのザク切りにする。
- ④ フライパンに下から③、②、①の順で繰り返し重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥ ④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。

カロリーダウンのコツ

豚肉は脂身を切り取ることで、カロリーを大幅に減らせます。



-110kcal
ダウン!!

ごぼうとたらのトマトみそスープ

トマトの酸味がみそとよく合うスープです。
 ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。
 トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンや、
 βカロテンが多く含まれています。



1人分 エネルギー 134kcal
塩分 1.4g

材料 (2人分)

ごぼう …… 50g
 たら …… 2切れ (150g)
 トマト …… 200g
 ゴマ油 …… 大さじ 1/2
 A 中華スープの素 …… 小さじ 1
 水 …… 1と1/2カップ
 みそ …… 大さじ 1/2
 万能ねぎ (小口切り) …… 少々

作 り 方

- ① ごぼうは縦4つ割に切り、小口から1cm幅に切る。
- ② たらはひと口大に切る。
- ③ トマトはひと口大に切る。
- ④ 鍋にゴマ油を中火で熱し、①、②を炒める。たらに火が通ったら③を加え炒め、トマトが崩れたらAを加える。
- ⑤ 煮立ったらアクを取り、みそをとぎ入れ、万能ねぎを加える。