



豚肉とみつばの鍋

じゃが芋と小エビの炒め物

材料(4人分)

じゃが芋 …………… 400g
 玉ねぎ …………… 1個(200g)
 むきエビ(冷凍可) …………… 120g
 いんげん …………… 80g
 サラダ油(またはオリーブ油) …………… 大さじ1と1/2
 塩 …………… 小さじ1
 こしょう …………… 適量
 片栗粉 …………… 大さじ1(エビを洗うため)

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、5cmの長さの千切りにしたら、水にさらして水気を拭き取る。玉ねぎは半分に切りうす切り、むきエビはボールに入れ片栗粉を振って水でよく洗い、縦半分に切る。いんげんは青茹でして5cmの長さに斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、むきエビを炒め色が赤くなったら取り出す。そこに玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらじゃが芋を入れてさらに炒める。じゃが芋が透き通ってきたら、エビをフライパンに戻し、インゲンを入れ、塩・こしょうで味をととのえてできあがり!

豚肉とみつばの鍋

材料(4人分)

GP(ゴールデンポーク)しゃぶしゃぶ用肉 …… (バラ・ロース各160g)
 みつば …………… 3~4束
 人参 …………… 60g
 絹豆腐 …………… 1丁
 だし汁(和風だしの素) …… 6カップ(1200cc)
 A しょうゆ …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1

1人あたり

エネルギー	289kcal
脂質	18.6g
食塩	1.4g

わかめとしめじの酢の物

*低カロリーでわかめに血液サラサラの効果あり! すし酢でさっぱりと!

作り方

- ①豚肉はひと口大に切る。豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし、ひと口大に切る。
- ②みつばは5cmの長さにぶつ切り、人参は3~5mmの厚さに千切りする。
- ③鍋にAと人参を入れ火にかける。人参が軟らかくなったら豆腐を入れ少し煮て味を調える。
- ④最後にみつば、豚肉の順に入れさっとひと煮たちさせて出来上がり!

みかんとキウイのヨーグルトがけ

*果物にはハチミツをかけておきます。ヨーグルト+スキムミルクでカルシウムUP!

鍋に ピッタリ 食材

GPしゃぶしゃぶ肉

豚肉は、皮膚や血液、毛髪などを作るのに必要な良質のたんぱく質や、疲労回復に必要なビタミンB₁を多く含んでおり、身体機能を保つのに必要な食材です。サイボクGPの特徴は、豚肉の旨みとコクが楽しめるお肉です。薄くスライスしたしゃぶしゃぶ肉は火が通りやすいので、肉野菜炒めなどに使っても最適です。



みつ葉

細い形状からは想像もつきませんが、実は立派な緑黄色野菜。人参同様、βカロテン(ビタミンA)を多く含み、油と一緒に食べることでその吸収率が高まるとか。視力低下や肌荒れ防止、さらには独特の香りには気持ちを落ち着かせる鎮静作用もあります。鍋にするときには、食べる直前にサッと火を通して! 香りが落ちたら台無しになってしまいますから…。

