

■ 豚もも肉と野菜の塩麴グリル ■



◆ 材 料 ◆(2人分)
 豚もも薄切り肉……200g
 塩麴……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ1/2

ブロッコリー……………100g
 黄パプリカ……………1/2個
 ミニトマト……………10個
 オリーブオイル……………小さじ2

◆ 作り方 ◆

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩麴とカレー粉をもみ込む
- ② ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、ミニトマトはへたを取る。
- ③ 耐熱皿に①と②をのせ、オリーブオイルを回しかける。
- ④ オーブントースターで約10分焼く。

ポイント

たんぱく質を多く含む肉と野菜を、手軽においしく食べる工夫が詰まったレシピです。食物繊維や抗酸化ビタミンなど、血管にやさしい栄養素がたくさんとれます。

【1人分の栄養価】 エネルギー:240kcal
 たんぱく質:25.6g/脂質:9.8g/食塩:0.5g

■ カット野菜で巣ごもり卵 ■



◆ 材 料 ◆(1人分)

卵……………1個

カット野菜(キャベツの千切り)
……………70g~100g

オリーブオイル…小さじ1

塩・こしょう…少々

ドレッシング…少々

◆ 作
り
方 ◆

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツに塩・こしょうをして炒める。
- ② 全体的にかさが減ってきたら、丸く形を整えて卵を落とす。
- ③ 蓋をして中火で好みの固さまで火を通す。
- ④ 好みにドレッシングや醤油をかける。

ポ
イ
ン
ト

最近話題の「カット野菜」とは…

カットされているので切る必要がないうえ、洗って袋詰めされているのでそのまま使えます。野菜不足解消に便利です。

他にも「野菜炒め用」「豚汁用」「鍋用」などいろいろあります。

【1人分の栄養価】 エネルギー:149kcal
たんぱく質:7.1g/脂質:11.4g/食塩:0.5g