

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

春菊と豚肉のサラダ



春菊に含まれるカロテンには抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防する働きがあります。

材料(5人分)

- 春菊 100g
- 大根 100g
- にんじん 25g
- 豚肩ロース 50g
- しょうゆ 大さじ1弱
- ごま油 小さじ1

1. 春菊は洗い、ざくざくと切る。手でちぎっても良い。(太い茎の部分はサッとゆがすと使用できます)
2. 大根・にんじんは薄い千切りにする。(塩もみしても良い)
3. 豚肩ロースはゆがし、食べやすい大きさに切る。
4. ①と②の野菜を合わせ皿に盛り、その上に③の豚肉を置く。
5. フライパンへごま油を入れ、煙が出るまでよく熱しておく。
6. ④にしょうゆをかける。⑤のごま油をまわしかけて完成。



大根のそぼろ煮

大根にはデンプンを消化する酵素であるアミラーゼが豊富に含まれており、胸やけ・胃もたれを予防します。

材料(5人分)

1. 大根は5mm幅のちょう切りにする。
2. 熱したフライパンまたは鍋に油をひき、大根と鶏ミンチを一緒に炒める。
3. 全体に火が通ったらだし汁を入れて、大根が柔らかくなるまで煮る。
4. 大根がやわらかくなったらAを入れる。
5. お皿に盛り付けて完成。

- 大根 300g
- 鶏ミンチ 50g
- しょうゆ 5g

- A 砂糖 10g
- 濃口しょうゆ 20g

- だし汁 150cc