

主食レシピ



★チーズのトマトスープごはん★

326kcal 食塩相当量 1.3g



トマトとブロッコリーはビタミンCが豊富。ブロッコリーがなければミックスベジタブルでも美味しく作れます。たんぱく質、カルシウムなど栄養バランスのよい免疫力アップの1品です。

材料(2人分)

	ベーコン	1枚
	にんにく(みじん切り)	1片
A	トマト	1個
	水	250ml
	顆粒スープの素	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	ブロッコリー	30g
	卵	1個
	こしょう	少々
	ごはん(炊き立て)	茶碗小盛2杯
	スライスチーズ	1枚
	ドライパセリ	少々
	オリーブオイル	大さじ1

- ① ベーコンは細切りに、トマトは粗く潰す。
- ② ブロッコリーは粗みじん切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらベーコンを加えて炒める。
- ④ Aの材料を加え、煮たったらブロッコリーも加えて2~3分煮る。煮た所に卵を流し入れ、ふんわりしたらこしょうで味を整える。
- ⑤ ご飯を盛った器に④をかけ、スライスチーズをのせてドライパセリを散らす。

主菜レシピ

★豚肉とピーマンの甘酢炒め★

221 Kcal 食塩相当量 0.9g



酸味がきいて夏にピッタリな、さっぱり味の主菜です。
酢豚より手軽です。
免疫力を高め、疲労回復、夏バテ防止レシピです！

材料(2人分)

A	豚もも肉薄切り	120g
	塩	少々
	酒	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	ピーマン	1個
	赤パプリカ	1/4個
	玉ねぎ	1/4個
B	生姜	1/2片
	サラダ油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1
	醤油	大さじ1/2
	中華スープの素	少々

- ①豚肉は5～6cm幅に切り、Aをもみ込む。
- ②ピーマンは縦半分に切り、種を除く。2～3cm大の乱切りにする。パプリカも同じように切る。
- ③玉ねぎは、ピーマンと同じくらいの大きさに切る。生姜は薄切りにする。
- ④Bを合わせる。
- ⑤フライパンにサラダ油を温め、中火で肉を広げながら焼く。両面に焼き色がついたら、生姜、玉ねぎを加え、混ぜながら炒める。
- ⑥②を加え1～2分炒め、野菜全体に油が回ったら、Bを入れ、強火で水分が少なくなるまで炒める。

★赤パプリカのチンジャオロースー★

245kcal 食塩相当量 1.0g



ビタミンAが豊富な赤パプリカを
たっぷり使って免疫力アップ!

材料(2人分)

	豚もも薄切り肉	150g
	にんにく	1片
A	酒	小さじ1
	醤油	小さじ1
	赤パプリカ	1個
	長ねぎ	1/3本
B	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	サラダ油	小さじ2

- ①パプリカは縦半分に切ってから縦細切りにする。ねぎは斜め薄切り、にんにくは包丁の腹でたたいてつぶす。
- ②豚肉は5~6cm長さの細切りにし、Aをもみ込み、さらに片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油小さじ1を熱し、パプリカを炒める。しんなりしたら、いったん取り出す。
- ④フライパンに油小さじ1を足し、①のねぎ、にんにくを炒める。香りがたったら豚肉を加え、ほぐしながら炒める。豚肉に火が通ったらBを加え、パプリカを戻し入れ、さっと炒め合わせ完成。

副菜レシピ

★かぼちゃのヨーグルトサラダ★

111kcal 食塩相当量 0.1g



かぼちゃには体内でビタミンAとして働くβ-カロテンや細胞を酸化から守るビタミンC、ビタミンEが豊富です。茹でると失われてしまう水溶性成分のビタミンCも、レンジで加熱することで損失を少なく抑えられます。

材料(2人分)

	かぼちゃ	1/8 個
	きゅうり	1/2 本
A	塩こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ 1
	ヨーグルト (無糖)	大さじ 1/2
	はちみつ	小さじ 1
	サニーレタス	2 枚
	ミニトマト	4 個

- ①かぼちゃは皮を付けたまま、ひと口大に切る。
- ②ボウルにかぼちゃを入れ、ラップをかけてレンジ 600W で 7 分加熱し、温かいうちにフォークでつぶす。
- ③きゅうりは 2 mm の輪切りにして、塩を少々ふって 5 分程おき、水気を絞ります。
- ④②に③と A を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスとミニトマトを添え、はちみつを回しかけたら完成。