

旬の野菜は栄養豊富で、素材の味を楽しむことができます。毎日の食事に取り入れましょう。

牛肉とたけのこの炒め物

(材料 2人分)

牛肉100g
しょうゆ小さじ1
酒小さじ1
ほうれん草200g
ゆでたけのこ 50g
塩・こしょう 少々
油 少量

牛肉は一口大に切り、しょうゆ、酒をもみ込む。
ほうれん草は、さっとゆで、冷水にとり軽く絞り
3 cm長さに切る。
たけのこは薄切りにする。
フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら
を加え、塩・こしょうで味を調える。

[エネルギー173kcal タンパク質 15.0g 脂質 10.5g カルシウム 56mg 塩分 1.0g]

キャベツと人参のチーズ焼き

(材料 2人分)

キャベツ200g
人参 40g
とろけるチーズ 50g
ちりめんじゃこ 30g
塩・こしょう 少々
油 適量

キャベツは1 cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
フライパンに油を熱し、キャベツと人参を炒め、塩・
こしょうを振り、耐熱皿に盛る。
チーズとちりめんじゃこを散らし、オーブントース
ターで7~8分焼く。

[エネルギー146kcal タンパク質 13.2g 脂質 7.2g カルシウム 284mg 塩分 1.7g]