

今回のテーマは“風邪予防メニュー”です。ブロッコリーに含まれるビタミンCは、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。にんじんに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防いでくれます。白菜に含まれるカリウムは、体内の老廃物の排出を助ける働きがあります。また、豚肉に含まれるビタミンB群は、疲れや低下した体力を回復させる働きがあります。今回のメニューは電子レンジで簡単に調理できます。おいしく食べて冬の寒さを乗り切りましょう！

## ブロッコリーのみそマヨネーズ

### ●材料(1人分)

ブロッコリー	50g
マヨネーズ	大さじ1
ごま	小さじ½
みそ	小さじ½
にんじん	15g
にんにく	少々

### ●作り方

1. にんじん、にんにくをすりおろす。
2. 1とマヨネーズ、ごま、みそを和えておく。
3. ブロッコリーを小房に分け、ラップをかけて電子レンジで約1分程加熱する。
4. 加熱したブロッコリーに、2のソースをかける。
5. ラップをせずに電子レンジで約40秒加熱する。



### ●コメント

ソースににんじんを入れると、見た目も鮮やかでおいしそうに仕上がります。にんにくの香りが食欲をそそりますよ！

(1人分の栄養価 エネルギー132kcal/たんぱく質3.7g/脂質11.9g /炭水化物6.2g/食塩相当量0.6g)

## 白菜と豚肉の重ね蒸し

### ●材料(1人分)

白菜	2枚
豚ロース肉薄切り	60g
塩こしょう	少々
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ½
みりん	小さじ½
おろししょうが	少々
だし汁	大さじ2
片栗粉	小さじ½
ゆず皮	少々



### ●作り方

1. 一口サイズに切った豚肉に酒を振っておく。
2. 白菜を4cm幅に切る。
3. 耐熱皿に白菜を2~3枚敷き、その上に豚肉をおき、さらに白菜、豚肉、と交互に重ねていく。
4. ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
5. 別の耐熱皿に、しょうゆ、みりん、おろししょうが、だし汁、片栗粉を混ぜ合わせ電子レンジで20秒加熱し、一度取り出して混ぜ、さらに10秒加熱する。
6. 5のたれを白菜にかけて、ゆず皮をちらす。

### ●コメント

豚肉はしっかり加熱して食べるようにしましょう。たれを電子レンジで加熱するときは、一度取り出して混ぜることがポイントです。様子を見ながら加熱しましょう！

(1人分の栄養価 エネルギー204kcal/たんぱく質12.0g/脂質13.7g /炭水化物7.1g/食塩相当量0.6g)



検索してみてください！

ひじまち食堂

