



(1人前) エネルギー574kcal タンパク24.1質g 脂質12.3g

<材料・1人分>

ごはん……160g

豚巻き

豚肉赤身……………80g
 人参……………25g
 三度豆……………50g
 砂糖……………4g
 しょうゆ……………5cc

焼き野菜

南瓜……………20g
 れんこん……………20g
 かぶら……………40g
 コンソメ……………0.1g

ごぼうのいため煮

ごぼう……………30g
 コンニャク……………20g
 ごま油……………2g
 油2g・砂糖2g・しょうゆ3g・だし汁

フルーツ

みかん……………1個

豚巻き

- 1 豚肉は一枚に開き、茹でた人参と三度豆を巻く。
- 2 テフロン加工されたフライパンで転がしながら、全体に火を通す。
- 3 火が通ったら、砂糖としょうゆを加えからませる。

<アドバイス>

根菜類にはビタミンや食物センイが豊富です。食物センイは便通をよくする作用があり、腸内細菌を良い方向へと変化させます。また、よく噛んで食べる事でゆっくり消化し、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎます。