



水菜と油揚げの煮浸し

10分

分量

2人分

材料	作り方
水菜 2株(60g) 油揚げ 1枚(30g) しめじ 1/2パック(45g) めんつゆ 大さじ2(30g) 水 1/2カップ(100g) ごま油 小さじ1(4g)	① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りに、水菜は3cm幅に切り、しめじは小房に分ける。 ② 鍋にごま油をひき、油揚げとしめじを炒める。 ③ 火が通ったらめんつゆと水を入れる。 ④ 煮立ったら水菜を入れ、さっと煮たらできあがり。

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆

5.7 グラム
炭水化物

◆ サラダとしてよく食べられるしゃきしゃきとしている水菜ですが、さっと火を通すことでカサが減り、一度に多くの量を食べられるようになります◎

3.3 グラム
たんぱく質

◆ 水菜には100gあたりβ-カロテン(体内でビタミンAに変化)が1300μg、ビタミンCが55mgと豊富！抗酸化作用や免疫細胞を活性化させる働きがあり、風邪をひきやすい寒い時期におすすめ◎β-カロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂ることで吸収率UP！

4.6 グラム
脂質

1.5 グラム
塩分

◆ 水菜には100gあたりカルシウムが210mgと、牛乳の約2倍含まれます！その他にも鉄や葉酸、食物繊維なども豊富に含まれます。



キウイで漬け込むやわらかポークソテー

15分

分量

2人分

材料	作り方
豚肉(ロース) 2枚(200g) 塩・胡椒 適量 グリーンキウイ 1個(100g) オリーブ油 小さじ1(4g) ★刻み玉ねぎ 1/4個(50g) ★しょう油 大さじ1・1/2(23g) ★酒 大さじ1・1/2(23g)	① 豚肉に塩・胡椒で下味をつける。 ② キウイの皮をむき、ポリ袋に入れ、手でつぶす。 ③ ②に①と★を入れ揉みこみ、約2時間漬け込む。 ④ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、豚肉を焼いて器に盛る。 ⑤ 同じフライパンで、ポリ袋に残ったソースに火を通し、豚肉にかけてできあがり。

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆

10.7 グラム
炭水化物

◆ キウイにはキウイ特有のアクチニンというたんぱく質分解酵素が含まれます！このアクチニンがたんぱく質を分解することで、調理前の肉を柔らかくしたり、一緒に食べることで消化吸収を促します。特にグリーンキウイに多く含まれます◎

20.9 グラム
たんぱく質

◆ キウイにはビタミンCが多く含まれます◎

21.3 グラム
脂質

グリーンキウイ1個(約100g)あたり69mg、ゴールドキウイ1個あたり161mgのビタミンCを含みます！成人のビタミンCの1日の摂取推奨量は100mgです。

1.8 グラム
塩分

その他ビタミンEや葉酸、食物繊維なども多く含まれます。

