

ポークソテー キウイソース定食

1 ポークソテー キウイソース

カロリー 173kcal 塩分 0.6g

キウイフルーツに含まれる「アクチニジン」はたんぱく質の消化を助けてくれます。甘酸っぱいキウイソースと豚肉は意外と相性バッチリです。

<材 料> (2人分)

- 豚ヒレ肉：160g ●塩：ふたつまみ ●こしょう：少々
- 小麦粉：小さじ2 ●オリーブ油：小さじ1
- キウイフルーツ：1個 ●はちみつ：小さじ1
- バター：4g ●白ワイン：小さじ1
- レタス、パプリカ：適量

<作り方>

- ①豚ヒレ肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、中火で1を焼き、焼き色がついたら返して弱火で火が通るまで焼く。
- ③キウイフルーツの皮をむき、粗みじんにしたら耐熱容器に入れ、はちみつ、バター、白ワインを加えてラップをし、電子レンジ500wで1分加熱、一度取り出してまぜてから2分加熱する。
- ④2を器に盛り、3をかけたらできあがり。レタスとパプリカを添える。

豚肉にはたんぱく質のほかにビタミンやミネラルも多く含み、代謝を上げるのにおすすめの食材です。また、ひじきやほうれん草に含まれる鉄分は、血行をよくする働きがあり、ビタミンCが豊富なキウイフルーツとの組み合わせで、さらなる吸収率アップを狙います。

2 にんじんの クリームチーズあえ

カロリー 56kcal 塩分 0.4g

鉄分やビタミンEは、血行をよくする働きがあります。ごまにはビタミンEがたっぷり！吸収しやすくなるよう、よく噛んで食べましょう。

<材 料> (2人分)

- にんじん：100g ●クリームチーズ：15g
- 塩：ひとつまみ ●ごま：小さじ1

<作り方>

- ①にんじんはせん切りして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500wで3分加熱し、取りだしたら熱いうちにクリームチーズと塩を加えてあえる。
- ②器に盛り、白ごまを振ったらできあがり。

3 ほうれん草とひじきのサラダ

カロリー 59kcal 塩分 0.9g

ほうれん草とひじきで鉄分をたっぷりとれるレシピです。れんごんのしゃきしゃき感がいいアクセントになります。

<材 料> (2人分)

- ほうれん草：1/2束 ●れんこん：50g
- ホールコーン(冷凍)：15g ●ひじき：2g
- 砂糖：小さじ1 ●しょうゆ：小さじ2
- 酢：小さじ1 ●オリーブ油：小さじ1

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて水にさらしてしぼり、食べやすい長さに切る。れんこんはいちょう切り、ひじきは水でもどす。
- ②鍋に水を入れ、れんこんを入れて火にかけ、火が通ったらひじき、ホールコーンを加えひと煮立ちしたらざるにあげ、水気を切っておく。
- ③砂糖、しょうゆ、酢、オリーブ油を合わせ、1と2をあえたらできあがり。

4 しょうが入り！ 根菜のポカポカポトフ

カロリー 48kcal 塩分 0.9g

ポトフにはからだを温める働きのあるしょうがを使います。風邪気味の時にもオススメのからだを芯から温まるレシピです。

<材 料> (2人分)

- かぶ：1個 ●ごぼう：1/3本 ●たまねぎ：1/4個
- にんじん：50g ●しょうが：ひとかけ ●水：300ml
- 固形コンソメ：1個 ●かぶ葉：適量

<作り方>

- ①かぶとたまねぎは皮をむいてくし切りにする。ごぼうは洗って斜めに薄くスライス、にんじんは半月切りにする。しょうがは薄くスライスする。かぶ葉は小口切りにする。
- ②鍋に水を入れ、1とコンソメを入れて蓋をして火にかけ、煮立つまで中火、煮立ったら弱火にして15分煮てかぶ葉を加え、ひと煮立ちさせる。しょうがを取り出して器によそったらできあがり。

総カロリー
504kcal
塩分
2.8g



※総カロリーは、ごはん100g=168kcalを含んだ、全ての料理の合計を示しています。