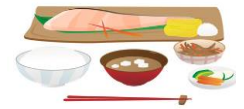


1日1回でも！栄養バランスご飯を食べましょう！



4月・・・新年度の始まりです。

中には初めての一人暮らし、自炊をスタートするという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。初めてさんもそうでない方も「パパッと簡単！」食事を調えるコツを覚えましょう。

フライパンひとつ、電子レンジで完成・・・

*旬野菜の豚肉ロール焼き

グリーンアスパラ、新キャベツ、スナップエンドウ、パプリカ、にんじんなどを豚薄切り肉でくるくる巻き、フライパンで焼く。

この時、肉の巻き終わりから焼き始めると、はがれずにきれいに焼き上がる。

<味付け>

麺つゆ+しょうが汁、ソース+マスタード、ポン酢+マヨネーズ等

野菜は他に・・・きのこ類、わかめ、冷凍ポテト、なすなども美味しく焼けます。

固い野菜は電子レンジでやわらかくしてから巻きましょう。

*ひらひらにんじんのサラダ

にんじんはピーラーで薄くそぎ、ボウルに入れて塩をふってしんなりするまでもみ込む。水けをきって、市販の甘酢、好みのドレッシングで和える。

粒マスタード、カレー粉などをふるとアレンジが楽しめる。

*簡単みそ汁

お椀に乾燥わかめ少量、みそ小さじ1を入れて熱湯を注ぎ、貝割れ菜を添える。

栄養メモ

豚肉はたんぱく質、ビタミンB1が豊富。免疫力アップにもなる。

にんじんは皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンが豊富。

味噌で発酵食品を、わかめで食物繊維を補える



～覚えよう！フライパン蒸し料理～

*春野菜と鶏むね肉の蒸し物

キャベツ、にんじん、新玉ねぎ、えんどう豆などをフライパンに入れる。

薄くそぎ切りにした鶏むね肉を置き、塩、こしょう少々、水大さじ1程度を入れて蓋をして弱めの中火で4～5分加熱する。

鶏肉以外に・・・

豚薄切り肉、牛薄切り肉、鮭、えびなど、魚缶詰、市販のしゅうまい等々

野菜は・・・

根菜類（じゃがいも、さつまいも、里芋、れんこん、かぶなど）

きのこ類、もやし等々