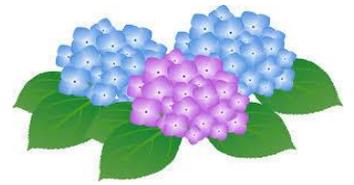


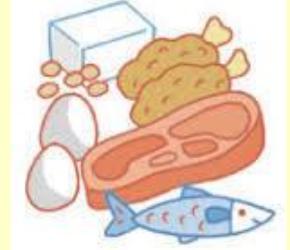


メニュー



栄養と健康【バランスよくタンパク質を摂取し、筋力アップしよう！！】

良質な**タンパク質**は、筋力アップに欠かせない栄養素です。
日本人のタンパク質摂取量はここ10年間、減少傾向を示しています。
生活習慣病対策でのダイエット意識の高まりや、粗食化の傾向などにより
摂取を控えるような風潮が影響していると考えられています。
タンパク質摂取量が少なくなると、筋肉量の減少や筋力の低下に繋がります。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などからバランスよく摂取し、筋力アップを目指しましょう！！



★豚肉と春雨の中華風炒め

【材料: 4人分】

豚こま切れ肉	200g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
緑豆春雨(乾燥)	35g
ピーマン	2個
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
輪切り唐がらし	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1
A 水	100cc
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

カロリー 203kcal 塩分1.2g

【作り方】

- ①春雨は水に15分程浸け、水気を切り食べやすい長さにはさみで切る。酒、しょうゆをボウルに入れ、一口大に切った豚肉を加え揉む。
- ②ピーマンは5mm幅の細切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにごま油と肉を入れて火をつけ、肉の色が変わってきたら、しょうが、唐がらし、戻した春雨、長ねぎ、ピーマンを加え、全体が混ざるように炒め、Aを加える。
- ④沸騰したらみりん、しょうゆを加えて、汁気が少なくなるまで炒める。



★レタスとかにかまぼこのサラダ

【材料: 4人分】

レタス(1玉300g)	1/2個
かにかまぼこ	50g
いり白ごま	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/3
A マヨネーズ	大さじ2

カロリー 68kcal 塩分0.5g

【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎり、かにかまぼこは食べやすい大きさにさく。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①といり白ごまを加えよく和える。



★トマトとわかめの卵スープ

【材料: 4人分】

トマト(1個150g)	1個
乾燥わかめ	5g(大さじ1)
溶き卵	2個分
水	700cc
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ2

カロリー 58kcal 塩分1.2g

※ご飯120g(202kcal)を含む。

【作り方】

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水(700cc)を入れて火にかけ沸騰したら、トマトとAを加える。煮立ったら溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそと混ぜる。
- ③乾燥わかめを加え、わかめが戻ったらひと混ぜし、器に盛り付ける。



1食当たりの食材費: ¥236

合計カロリー 531kcal 塩分2.9g たんぱく質量22.2g

公益財団法人 味の素ファンデーション

