

レンジでつくる厚揚げ酢豚定食(一人分)

○厚揚げの酢豚風

【材料】

厚揚げ 1枚、かぼちゃ 一口サイズ3個、
にんじん 1/3本、ピーマン 1個、
玉ねぎ 1/8個、生しいたけ 1個、
A(トマトケチャップ 大1、みりん 小1、
酢 小1、酒 小1、しょうゆ 小1/3)

【作り方】

- ①厚揚げは一口大にきる。かぼちゃは種とわたを取り除き、薄切りにする。ピーマンは一口大に切る。玉ねぎは楕形に切り、しいたけは軸をとって薄切りにし、軸はみじん切りにする。にんじんは小さめの一口大に切る。
- ②耐熱容器に厚揚げとA以外の材料を入れ、水大さじ1を加えてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③②に厚揚げとAを入れて全体を混ぜ、再びふんわりとラップをかけて、電子レンジで約2分加熱し、器に盛る。

○ナバナとにんじんのナムル

【材料】

ナバナ(なければアスパラガスやブロッコリーで良い) 60g、にんじん 2cm、
A(ごま油 小1、しょうゆ 小1/3、
すりごま 小1)

【作り方】

- ①ナバナは2cmくらいに切る(アスパラの場合は斜め薄切り)、にんじんは細切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、水小2を入れてふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③②の粗熱がとれたら、Aを加えて混ぜ、器に盛る。



○麦ごはん
180g

○焼き海苔と青梗菜の中華スープ

【材料】

青梗菜 葉1枚、ぶなしめじ 1/5パック、
鶏ひき肉(ほぐす) 30g、A(水 130ml、
焼き海苔(ちぎる) 全型1/3、
顆粒中華だし 小1/2、しょうゆ 小1/3)

【作り方】

- ①青梗菜をざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器に①とひき肉を入れ、水大1を加えて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③②にしょうゆ以外のAを加え再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分30秒加熱し、しょうゆを加えて混ぜ合わせて、椀に盛る。

G-plus食品とは

セルフケアフード協議会独自の認証スキームによる民間認証食品です。

軽度不調と深く関係する栄養成分のうち、5成分以上で必要量を含む、もしくは独自の臨床試験で検証した会員企業の製品が対象です。

第三者機関によって認証された製品には「ジープラス(G-Plus)マーク」が表示されます。

複数の食品成分で栄養バランスを整え、軽度不調を感じずにすこやかで満たされた生活が送れることを目指しています。



エネルギー
591kcal

炭水化物
77g

たんぱく質
25g

脂質
19g

食塩
3.3mg

食物繊維総量
13.7g

ビタミンB6
0.8mg

葉酸
501μg

マグネシウム
170mg

ビタミンA
951μg

カリウム
1604mg

鉄
8.6mg

パントテン酸
2.3mg

ナイアシン
12mg

亜鉛
4mg

ビタミンB1
0.5mg

ポリフェノール
190mg

イソフラボン
40mg