



豚肉と卵と ちんげん菜の塩味炒め

材料 2 人分

①豚肉は、おろししょうがと料理酒をまぶす。

②にんじんは半月薄切り、ちんげん菜は2cm角にカット。

③卵を溶き、砂糖を入れ混ぜる。フライパンに多めの油で混ぜ過ぎないように火を通しとりだす。

④フライパンにサラダ油をなじませ、野菜を炒め、火が通ったらとりだす。

⑤豚肉①を焼き目がつくまでやき、水で溶いた鶏 ガラスープをいれる。

⑥卵③と野菜④をフライパンに戻し、塩コショウで味を調える。

下が、	80g 少々(0.3g) 小さじ1/2(2.5g) 小さじ1/2(1.5g) 1個(50g) 小さじ1/4(1g) 小さじ1(3g) 20g 1株(50g) 小さじ1/2(1.5g) 小さじ1/2(1.5g) 小さじ1(4g)
- 塩コショウ	少々



お野菜レシピ recipe

小鉢1杯(約50g)あたり カロリー88kcal たんぱく質2.3g 脂質5.7g 炭水化物8.0g 塩分0.1g



材料 2人分

キウイ 1/2(50g) ミニトマト 4個(50g) 無塩ミックスナッツ 20g はちみつ 小さじ1/2 塩 少々

キウイとトマトと ナッツのはちみつ和え

①ミニトマトは1/2カットか1/4カット。

②キウイは、皮をむき、トマトの大きさん 合わせてカットする。

③ナッツのクルミは半分に割る。

④はちみつと塩と①~③を合わせて混ぜる。

キウイのビタミンC トマトのビタミンA (βカロテン) ナッツのビタミンE は乾燥防止バリア効果強化 おかずの副菜にピッタリ

くぼ薬局

※味付きナッツを使う場合、塩は入れないでください。

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ













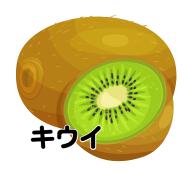
コラーゲンの生成促進 ハリと弾力のある肌を保つ

肌のターンオーバーを整え、 シミ・しわを予防

豚肉と卵は、 ビタミンB群も豊富◆ タンパク質とミネラルで 皮膚の代謝促進され、 にきびや肌荒れの予防に なりますよ!



レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ



ビタミンC 食物繊維



+yyy

必須脂肪酸ビタミンEミネラル(亜鉛・鉄など)



必須脂肪酸とビタミンEの 入ったナッツは、 乾燥を防ぎ、バリア効果を強化

みんなのまちのくすり箱

