



お肉のレシピ recipe

一人分あたり

カロリーー204kcal たんぱく質12.2g
脂質17.7g 炭水化物2.1g 塩分0.25g



豚肉と卵と ちんげん菜の塩味炒め

材料
2人分

豚もも肉	80 g
おろししょうが	少々(0.3g)
料理酒	小さじ1/2(2.5g)
サラダ油	小さじ1/2(1.5g)
卵	1個(50g)
砂糖	小さじ1/4(1g)
サラダ油	小さじ1(3g)
にんじん	20g
青梗菜	1株(50g)
サラダ油	小さじ1/2(1.5g)
鶏ガラスープ	小さじ1(4g)
水	小さじ2(10g)
塩コショウ	少々

- 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。



お野菜レシピ recipe

小鉢1杯(約50g)あたり

カロリーー88kcal たんぱく質2.3g
脂質5.7g 炭水化物8.0g 塩分0.1g



キウイとトマトと ナッツのはちみつ和え

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

- 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



※味付きナッツを使う場合、塩は入れないでください。



くぼ薬局

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ

タンパク質 +

ビタミンC



豚肉 たまご



ちんげん菜

コラーゲンの生成促進
ハリと弾力のある肌を保つ

ビタミンA +

ビタミンC



にんじん



ちんげん菜

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！



みんなのまちのくすり箱

くほ薬局

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ



キウイ

ビタミンC
食物繊維



トマト

ビタミンC
食物繊維



ナッツ

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

くほ薬局