

ほったらかし料理♪

【豚ももかたまり肉の紅茶煮】

栄養成分(1食分 80g)

エネルギー 116kcal
たんぱく質 18g
脂質 4.2g
炭水化物 0.2g



●材料 (3食分)

豚ももかたまり肉 250g
紅茶のパック 1個
(ウーロン茶やルイボスティー
もおすすめ)



●作り方

- ① 鍋に水と紅茶を入れて火にかける
- ② 肉が水面から出ないようにして、30分弱火で煮る。
*うっすら湯気が出る程度。
(強火で煮ると肉がかたくなります。)



- ③ 火を止め鍋に入れたまま冷ます。
冷めたらキッチンペーパーで水気をふいて2~3mm程度の厚さに切って保存する。
(密閉容器に入れて冷蔵庫で1週間ほど保存できます。)



教えて！管理栄養士さ〜ん♪

「体重が増えてきた原因はわかっています。昨年単身赴任になり、お弁当や揚げ物の惣菜を購入して食べたからです。油料理や脂の多い肉を控えようと、主菜にサラダチキンやお魚ソーセージ、生野菜をセットで買うようにしたら、少しずつ体重減ってきました。でも、飽きちゃいました。自炊すればいいんですけど、疲れて帰ってきて料理はできないしな〜」



平日の食事を簡単にかつヘルシーにバランスよくそろえる方法をご紹介します。手間のかかる野菜は、総菜やカット野菜を上手に利用すればいいのです。メイン料理の肉は、脂の少ない肉を休日に下ごしらえしてカットしておけば簡単です。

朝食やお弁当に♪

【豚もも肉ときんぴらごぼうのサンドイッチ】

調理時間1分

●材料

豚もも肉スライス 5枚(80g)
市販のきんぴらごぼう 1袋
レタス 1枚
ライ麦パン(8枚切り) 2枚

●作り方

- ・食パンにレタス、きんぴらごぼう、豚ももスライスをのせてはさむ。



夕食に♪

【豚もも肉と温野菜】

調理時間3分

●材料

豚もも肉スライス 5枚(80g)
市販の炒め物用カット野菜 1袋
おろし大根ドレッシング 大さじ1

●作り方

- ・カット野菜をお皿に盛りつけて、レンジで600W 2分加熱。
- ・豚ももスライスを盛り付けてドレッシングをかける

