

～夏バテ予防～

野沢菜と豚ミンチの混ぜご飯♪



2人分

作り方

- 野沢菜（漬け物） 100g
- 豚ひき肉 60g
- ごま油 大さじ1
- ★濃口しょうゆ 小さじ1
- ★本みりん 小さじ1
- いりごま 大さじ1
- 鷹の爪 お好みで
- ご飯 300～400g

- 1.野沢菜は水気を切り、細かく切る。
- 2.フライパンにごま油をひき、中火にして豚ひき肉を炒める。火が入ったら、1も入れる。
- 3.★も入れて混ぜ、いりごまを加え、お好みで鷹の爪を入れる。これで混ぜご飯の具は完成です!!
- 4.炊きたてのご飯に、3を少しずつ入れて混ぜる。（一気に入れると濃いかもしれないので調節して下さい!!）
- 5.お茶碗に盛りつけて完成!!

栄養成分表（1人分の含有量）

11 g
タンパク質

17 g
脂質

62 g
炭水化物

1.2 g
食塩相当量

432
kcal



おにぎり・補食にも
おすすめ♪

今月のテーマは「夏バテ予防!!」まだ6月なのにもう夏みたいに毎日暑いです!!夏も始まっていないのに今から暑さでバテるのはまだ早い!今からしっかり予防しましょう♪まず、夏バテ予防にかかせない栄養素は、ビタミンB1です!身体のバランス、体調を整えてくれる大切な栄養素です♪食材の中ではウナギ、豚肉に多く含まれています!もちろん、ビタミンB1単体で摂るのもいいですが、一緒にビタミンC（緑黄色野菜）と一緒に摂るとより吸収率が高まります!!今回はそれも考えて緑黄色野菜の野沢菜と豚ひき肉を合わせた混ぜご飯を考案しました!タンパク質もよし!!塩分が入っているのでミネラルもよし!!野沢菜の漬物を使っているので味がしっかりしてお箸が止まりません!!普段の食事、運動前、運動後にもおススメです♪ぜひ作ってみて下さい♪