

大切なビタミンは野菜から摂取しよう

炭水化物、たんぱく質、脂質という三大栄養素のほか、健康的なカラダの維持・成長に欠かせないのがビタミン。

ほとんどのビタミンは体内で

合成されないので、

ハム・ソーセージ・ベーコンと一緒に

野菜から補いましょう。

ハム・ソーセージ・ベーコン×野菜の簡単レシピ

Recipe1

子どもの勉強がはかどる

ハムのデコいなり

歯ごたえのある根菜類で脳を活性化。油揚げには頭の回転をよくするグルタミン酸がたっぷり!

作り方 2人分
364Kcal 塩分1.3g(1人分)

ハム……………3枚
絹さや(下茹しておく)……2枚
ごぼう……………1/8本
にんじん……………1/4本
ごはん……………150g
すし酢……………小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1
いなり寿司の皮……………4枚
[薄焼き玉子]
卵……………1個
塩……………適量
オリーブオイル……………小さじ1



作り方

- 1 ハム、絹さやを千切りする。ごぼう、にんじんをみじん切りにし、ごぼうは酢水(酢と水は分量外)にさらしておく。
- 2 ごはんにすし酢を加えて混ぜておく。オリーブオイルを引いたフライパンを中火にかけ、ごぼう、にんじんをしんなりするまで炒め、ごはんに加えて混ぜ合わせる。
- 3 卵に塩を加えて溶きほぐす。オリーブオイルを引いたフライパンを中火にかけ、卵を薄く流し入れて両面を焼き、千切りする。
- 4 いなり寿司の皮に②を詰め、卵、ハム、絹さやをのせる。

野菜と組み合わせれば おいしさも栄養もモリモリ

豚肉に含まれるビタミンB₁のほか、野菜にはβカロテン(ビタミンA)やビタミンC・Eなどの大切なビタミンが含まれています。ハム・ソーセージ・ベーコンは、どんな野菜とも相性抜群。おいしくビタミンを摂りましょう。

Recipe2

ママの美肌を応援!

厚切りベーコンの洋風おでん

じっくり煮るほどにおいしくなる1品。野菜のビタミンと食物繊維がたっぷりなので、美容効果も期待できそう

作り方 2人分
351Kcal 塩分3.1g(1人分)

厚切りベーコン……………150g
れんこん……………150g
大根……………1/8本
ごぼう……………1/2本
オリーブオイル……………小さじ1
水……………700cc
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2
ブロッコリー……………6房
ミニトマト……………6個
バター……………5g
塩、こしょう……………適量

作り方

- 1 厚切りベーコンは食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむいて厚さ7mmの輪切りにする。大根は1cm幅に切って皮をむき、十字に切り込みを入れる。ごぼうは縦半分に切り、4cm幅に切る。れんこん、ごぼうは酢水(酢と水は分量外)にさらす。
- 2 鍋にオリーブオイルを引いて中火にかけ、厚切りベーコンの表面を焼いたら、れんこん、大根、ごぼうを加えてさっと炒め、水、しょうゆ、みりんを加えて中火にかける。煮立ったら弱めの中火で40分煮る。
- 3 ブロッコリー、ミニトマトを加えて一煮立ちさせたらバターを加え、塩、こしょうで味を調える。

