



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

お肉が主役の脂質オフ定食



エネルギー 607kcal / 塩分3.5g

肉に含まれる動物性脂肪はとりすぎると中性脂肪やコレステロールを増やし、肥満や動脈硬化につながりますが、肉は大切なたんぱく源でもあります。網で焼いたり、蒸したりして、脂肪を落とす調理方法をとりにておいしく食べましょう。

献立メニュー

今月のPICK UP

- 豚肉の網焼きカレーミックスベジあんかけ
- ジャガイモとアスパラガス、アサリの炒め煮
- 蒸しナスの和えもの
- ごはん
- 豆腐のすまし汁

PICK UP

豚肉の網焼きカレーミックスベジあんかけ

材料 (2人分)

豚もも肉 (とんかつ用) : 140g	油 : 小さじ1
酒 : 小さじ2	カレー粉 : 小さじ1
ミックスベジタブル (冷凍) : 80g	めんつゆ (ストレート) : 1/3カップ
長ネギ : 20g	水 : 1/3カップ
ショウガ : 少々	片栗粉 : 小さじ2/3



エネルギー 204kcal / 塩分1.4g

作り方

- 1 豚もも肉は2枚におろして、酒をふる。
- 2 鍋に油を熱し、みじん切りにした長ネギ、ショウガを炒める。カレー粉を加えて炒め、めんつゆ、水、ミックスベジタブルを加えて少し煮たあと、水溶き片栗粉を加える。
- 3 ①の水気を拭いて、グリルで両面を焼いて火を通し、器に盛り、②をかける。

季節の
野菜図鑑



ショウガ

ショウガに含まれるショウガオールは、発汗作用や胃液の分泌を促して消化をよくする。