



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。

筋力をつける代謝アップ定食



エネルギー 584kcal / 塩分3.2g

基礎代謝とは、生きていくうえでの最小限のエネルギー量のことです。歳をとるほど、筋肉が少ないほど少なくなっていきます。筋肉のもととなるたんぱく質をとり、しっかりと動いて筋肉をつけると基礎代謝量が上がり、太りにくい体になります。

献立メニュー

今月のPICK UP

- 牛肉の和風ステーキおろしだれ
- 高野豆腐とブロッコリーの含め煮
- 白菜のピーナッツ和え
- ごはん
- レタスとあさりのみそ汁

PICK UP

牛肉の和風ステーキおろしだれ



エネルギー 197kcal / 塩分0.2g

作り方

- 1 牛肉は肉たたきでたたき、塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れて焼き、裏返して好みの焼き加減に焼く。食べやすい大きさに切る。
- 3 おろしだれをつくる。大根はすりおろして軽く水けをきり、しょうゆ、レモン汁、アサツキの小口切りと混ぜる。
- 4 器に②を盛り、③をかける。

材料 (2人分)

牛もも肉：160g (2枚)
大根：80g
アサツキ：少々
しょうゆ：小さじ1
レモン汁：小さじ1

塩：0.8g
こしょう：少々
油：小さじ1

季節の
野菜図鑑

ブロッコリー



ビタミンや食物繊維が豊富で、動脈硬化を予防し、美肌効果がある。