

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
320kcal

塩分
1.9g

今月の料理 夏バテ予防に！豚キムチのスタミナ卵炒め

材料(1人分)

豚こま切れ肉…… 100g

白菜キムチ…… 30g

卵…… 1個

大豆もやし…… 1/4袋(50g)

ごま油……… 小さじ1

おろしにんにく……… 少々

めんつゆ(3倍濃縮)……… 小さじ1

緑豆もやしでもOK!

調理時間



お手軽ポイント



1

フライパンにごま油を入れ
中火で熱し、
豚肉・にんにくを炒めて
火を通す。



2

もやしを加えてしんなり
するまで炒め、
めんつゆで味付けをする。



3

具材を端に寄せ、
空いたスペースに卵を
割って入れ、炒める。
卵がふんわりしたら
全体を炒め合わせる。



4

キムチを加えてさっと絡め、
器に盛る。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ 豚肉のビタミンB₁が糖質のエネルギー代謝を助け、夏バテ予防に
- ✓ キムチの乳酸菌が腸内環境を整えて消化吸収を助け、夏の食欲低下を防ぐ
- ✓ 大豆もやしを使用することで、栄養価UP!

時短 ポイント

- ✓ フライパン1つですべて調理も洗い物も少ない
- ✓ 包丁不要で具材をパパッと炒めるだけ!



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
豚しゃぶと
彩り野菜のおかずサラダ
お楽しみに!