

ビタミンCをとろう！

ビタミンCは水に溶けやすいので、**蒸す**や**煮る**調理法がおすすめ！

★（春）キャベツの挟み蒸し

（材料2人分）

- ・キャベツ 1/4 個
- ・豚バラ薄切り肉 100 g
- ・醤油 小さじ2
- ・水 1/3 カップ

（作り方）

- ①キャベツを2～3等分のくし切りにする。
- ②豚バラ肉を5 cm程度に切り、醤油を絡める。
- ③①のキャベツの葉の間に②の肉を挟む。
- ④フライパンに並べ、水をふり、蓋をして中火にかける。
- ⑤水分がふつつつとしてから、キャベツがしんなりするまで、中火のまま7～10分蒸す。



たんぱく質はビタミンCと一緒にとると吸収効率があがります☆

★とまたまスープ

（材料2人分）

- ・にんにく 1 かけ
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・ベーコン 2 枚
- ・トマト 大1個
- ・水 1と1/2 カップ
- ・塩こしょう 少々
- ・卵 2 個

（作り方）

- ①鍋に、みじん切りにしたにんにく、オリーブ油、1 cm幅に切ったベーコンを入れて、弱火～中火にかけ、香りを出す。
- ②トマトはへたを取り、くし切りにして、①に加え、2分ほど炒める。
- ③水を加えて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
- ④塩こしょうで味を整え、別容器に割り入れた卵をそっと落とし、お好みで火を通す。



★ブロッコリーマヨ レンジでできる！

（材料）

- ・ブロッコリー 1 房
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩こしょう 少々

（作り方）

- ①ブロッコリーは洗って小房に切り分ける。大きいものは半分に切る。
- ②耐熱容器に濡らしたキッチンペーパーを広げ、①のブロッコリーを並べる。もう一枚濡らしたキッチンペーパーをブロッコリーにかぶせ、ラップをしないで電子レンジで加熱する。（目安：600W2分30秒）
- ③②の粗熱がとれたら、粗く刻み、マヨネーズと塩こしょうで和える。



おすすめ
サンドイッチの具材に
チョップドサラダに

★果物 果物は素早くエネルギーになり消化しやすいので、**朝に食べるの**がおすすめ。
（1日の目安量は200 g 程度です。みかんなら2個、りんごなら1個）



調理前、食事の前は手洗い・うがいを忘れずに！