

気分は三つ星レストラン

時短で超簡単！ずぼらレシピ

美味監修
恵庭市役所介護福祉課
管理栄養士 釜田 亜紀子

レンジで！豚キムチ



調理時間 10分

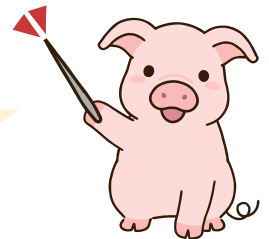
材料(2人分の目安)

- 豚薄切り肉…………… 160 g (一口大)
- A [酒、醤油…………… 各小さじ1
片栗粉…………… 大さじ1
白菜キムチ…………… 80 g
にら…………… 1袋(3cm)
- B [みりん…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① 豚肉にAをもみ込み、片栗粉をまぶしておく。
- ② 耐熱容器に、にらをひきキムチ、①を広げながらのせて、Bとごま油を加える。
- ③ ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱。
- ④ いったん取り出し全体を混ぜ、更に1分加熱。

- 豚肉は**ビタミンB1**が豊富で疲労回復や、神経の働きを助ける働きがあります。
- キムチは**乳酸菌**が豊富なため、高い整腸作用が期待され**免疫力アップ効果**もあります。



- 「フレイル」とは、加齢により体や心が弱った状態のこと。
- フレイル予防には、筋肉の合成に必要なたんぱく質が不可欠。また、野菜にはたんぱく質の吸収を助ける働きがあります。

このコーナーでは、たんぱく質と野菜の2つを意識したフレイル予防レシピをご紹介します。

恵庭市役所介護福祉課 ☎ 0123-33-3131 (内線1209)