

# コロナを撃退！健康メニュー

- 今、食べるものが、自分の未来の健康をつくる！ -

## 大豆ミートのガパオライス



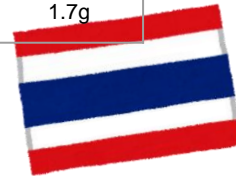
- 材料 (1人分)
- ・ 精白米...1/2カップ
  - ・ 大豆ミート (乾) ...6g
  - ・ 豚ひき肉...30g
  - ・ なす...1/4個20g
  - ・ パプリカ (赤・黄) ...各1/4個 (5g)
  - ・ しょうが・にんにく...各小1/2片 (0.5g)
  - ・ ごま油...小さじ1/2 (2g)
  - (A)
    - ・ 料理酒...小さじ1/2 (5g)
    - ・ しょうゆ...小さじ1/2 (3g)
    - ・ オイスターソース...小さじ1 (5g)
    - ・ 水...大さじ1 (15ml)
  - ・ 黒胡椒...少々 (付け合わせ)
  - ・ 卵 1個
  - ・ ブロッコリー 2房 (20g)

## ヤムウンセン (タイ風サラダ)



- 材料 (1人分)
- ・ 春雨...15g
  - ・ エビ (冷凍) ...15g
  - ・ にんじん...1/8本 (10g)
  - ・ トマト...1/20 (10g)
  - ・ きゅうり...1/2本 (30g)
  - ※ミニトマトなら1~2個
  - (B)
    - ・ スイートチリ...小さじ1 (3g)
    - ・ レモン果汁...小さじ1 (4g)
    - ・ 砂糖...小さじ1 (4g)
    - ・ 鶏ガラスープの素...小さじ1/4 (2g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
590kcal	26.1g	16.3g	80.1g	1.7g



### 作り方

- ①大豆ミートを水で戻す。
- ②なす、パプリカを1cm角、しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しょうが・にんにくを炒め、大豆ミート、豚ひき肉、パプリカ、なす入れて炒める。
- ④(A)を入れて煮立ったら蓋をし、弱火で5分ほど煮る。煮汁が半分になるまで時々混ぜながら中火で煮詰める。
- ⑤ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。(塩は分量外)
- ⑥温泉卵を作る。
- ⑦器でご飯を形どり、お皿に盛りつける。
- ⑧ご飯の周りに、付け合わせと④を盛り付け、黒胡椒をふる。

### 作り方

- ①トマトは1cm角に切り、きゅうりは細切りにする。
- ②春雨は茹でる。にんじんは細切りにして、茹でる。
- ③ボウルに(B)を入れ混ぜ合わせておく。
- ④①②③を和える。
- ⑤器に盛りつける。

ヤムウンセンとは  
ヤムは『混ぜる』 ウンセンは『春雨』  
という意味のタイ料理のサラダ

