

家でもできる調理実習④（一品作ってみませんか？）

ヒトには、元々、病原菌を排除する免疫系が備わっています。その免疫の作用を強くするのにビタミンのAやCが有効なことがわかっています。それらを多く含む緑黄色野菜をしっかりと摂取しましょう。ちなみに、豚肉も糖のエネルギー代謝に必要なビタミンB1を多く含んでいます。ご飯やパンなど炭水化物系の多い人はぜひ豚肉を！

<簡単！和風ポパイスープ>

①材料は ほうれん草、豆腐
豚肉しゃぶしゃぶ用



②ほうれん草をゆがいて
5cmくらいに切る



③豆腐を適当な大きさに切る



④鍋に水を1/3ほど入れて
だしの素を入れる



⑤酒、みりん、薄口しょうゆ
一周ずつ入れる



⑥沸騰したら豚肉を広げながら
入れて



⑦豆腐、ほうれん草を入れる



⑧一煮立ちしたら出来上がり



ウチは少しポン酢を
かけて食べます。
冬場は鍋にしていっ
ぱい食べるよ

作ったら、報告してね。このアドレスを受信できるように設定しておいてね。せっかくつくればくれたのに返信が返ってきちゃいました（泣）
kateika3636 アット gmail.com（アットを@にしてね）まで。