

4月健康おうちごはんレビュー

4月開催日：5日（木）午前、17日（火）午前



春鶏とくるみのカリッと炒め ～コレステロール値を下げる～

オイスターソースと塩、こしょうで味付けしました。
くるみのカリッという食感と、パプリカの色が鮮やかでごはんがすすんでしまいま

す。
このお料理の食材はコレステロールを下げるお手伝いをしてくれるそうです！！
コレステロール値を気にしてるいる方へお勧めの1品です。



ピーマンの塩昆布炒め ～ビタミンA補給～ & 小松菜とあさりのスープ ～鉄分とミネラルをしっかりと！～

ピーマンの塩昆布炒め
味付けはナント！塩昆布と酒だけ！！
手軽で簡単 素材の味をそのまま頂けま

す。
ピーマンはビタミンAをしっかりと補給してくれます。

小松菜とあさりのスープ

あさりの出汁がよく出ていて薄味ながら、美味しくやさしい味のスープです。

小松菜は別に茹でて色良く仕上げました。
あさは殻付きのものを使うのが、先生曰くカリウムなどの栄養が取るポイント！とのこと。な～～るほど！

あさりの洗い方でダメな貝の見分け方も教えてもらっちゃいました。

