**豚ひれ肉とぱりぱりキャベツのアーモンドみそ**

**豚肉に豊富なビタミンＢ1も脳を活性化する栄養素のひとつ。**

**ビタミンＢ1をパワーアップさせるねぎ、にんにく入りのアーモンドみそで、**

**カルシウムやマグネシウムを摂取。**

**旬のキャベツにはビタミンＣが豊富に含まれます。**

## 【材料】（2人分）

豚ひれ肉　　　　　　　　　　　　200ｇ

キャベツ　　　　　　　　　　　　2枚

＊アーモンドみそ

┏アーモンド（ローストしたもの）20粒

ねぎ（みじんぎり）　　　　　　1/2本分

にんにく（すりおろし）　　　　小さじ1・1かけ分

みそ　　　　　　　　　　　　　大さじ1

砂糖　　　　　　　　　　　　　大さじ1

┗酒　　　　　　　　　　　　　　大さじ2

サラダ油　　　　　　　　　　　　大さじ1/2

塩・こしょう　　　　　　　　　　各少々

万能ねぎ（小口切り）　　　　　　適宜

## 【下準備】

1. 豚肉は厚さ5ｍｍに切り、両面に塩・こしょう各少々をふる。
2. キャベツは芯をとり、ざく切りにする。
3. アーモンドは細かく刻む。

## 【作り方】

1. アーモンドみそを作る。鍋にねぎ、にんにく、みそ、砂糖、酒を入れて混ぜ合わせる。中火で熱し、木べらで混ぜながら、とろみがつくまで2～3分煮詰め、アーモンドを加えてさっと混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を並べ、両面を2～3分ずつ焼いて焼き色をつける。
3. 器にキャベツを2～3枚重ねて並べ、豚肉、くるみみその順にのせて、万能ねぎの小口切りを添える。

◆1人分･･･エネルギー287kcal、たんぱく質27.2ｇ、カルシウム72mg、マグネシウム84mg、ビタミンＣ25mg、塩分1.7ｇ

**しりしりにんじん**

**しりしりにんじんは、沖縄の家庭料理。**

**ツナのＥＰＡ、ＤＨＡ、卵のコリンも脳の働きを安定させる効果があります。**

**にんじんを油で炒めることでビタミンＡの吸収率や甘みもアップ。**

**おべんとうにもおすすめの彩りのよい常備菜です。**

## 【材料】（2人分）

にんじん　　　　１本

ツナ缶　　　　　小1缶（80g入り）

＊卵液

┏卵　　　　　　１個

みりん　　　　小さじ1

┗しょうゆ　　　小さじ1

ごま油　　　　　大さじ1/2

## 【下準備】

1. にんじんはピーラーで皮をむいてから、ピーラーで薄切りにする。
2. ツナ缶は缶汁を軽く切る。
3. 卵は溶きほぐし、卵液を作る。

## 【作り方】

1. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじん、ツナ缶を加えてにんじんがしんなりするまで3～4分炒める。
2. 卵液を回し入れ、全体を大きく混ぜながら半熟状に火を通す。

◆1人分･･･エネルギー186kcal、たんぱく質9.4ｇ、カルシウム37mg、マグネシウム20mg、ビタミンＣ3mg、塩分0.9ｇ

**バナナとオレンジのココアミルク**

**バナナ、オレンジ、ココアの相性はスイーツでもおなじみ。**

**ビタミンＣ、マグネシウムが牛乳のカルシウムの吸収をサポートします。**

**食物繊維、ポリフェノールとからだに嬉しい栄養素を上乗せされ、**

**さわやかな香りでリラックス気分も高まる黄金の組み合わせ。**

## 【材料】（2人分）

バナナ　　　　　　　　　　1本

オレンジ　　　　　　　　　1個

ココアパウダー（無糖）　　大さじ2

牛乳　　　　　　　　　　　1カップ

## 【下準備】

1. バナナは皮をむき、手で一口大に折る。
2. オレンジは外皮を厚くむき、薄皮ごとざく切りにして、あれば種を除く。

## 【作り方】

1. すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。

◆1人分･･･エネルギー186kcal、たんぱく質9.4ｇ、カルシウム37mg、マグネシウム20mg、ビタミンＣ3mg、塩分0.9ｇ