

毎月19日は食育の日

4月号：新生活応援！スプラウトで栄養チャージ



管理栄養士のひとこと

スプラウトとは、植物の新芽のこと🌱。
これから大きく成長するために必要な栄養を豊富に含んでいます♪

詳しくは次の画像
をチェック！



毎月19日は食育の日

4月号レシピ：シャキシャキ！スプラウトの豚肉包み

材料（1人分）

- ・スプラウト … 1パック
- ・豚肉(薄切り) … 100g
- ・醤油 … 小さじ1
- ・みりん … 小さじ1

🔥 エネルギー
334kcal

🧂 食塩
1.0g



作り方

1. 豚肉を焼き、醤油とみりんで味付け
2. お皿に豚肉、スプラウトを盛り付ける
3. 豚肉の上にスプラウトをのせ、箸でたたんで食べる

管理栄養士のひとこと

他にも、生姜やみょうがの千切りを包んでも美味しいです♪
スプラウトは生で食べることで栄養を余すことなく摂取できます！

前の画像へ戻る

