

## E. 野菜たっぷり！！ 簡単美肌ランチ

PR ポイント	<p>とても簡単に作れて抗酸化作用の強いトマトのリコピンやパプリカなどお肌の老化を防いだり生活習慣病予防効果の期待される野菜など たっぷり200g以上摂れます。</p> <p>たんぱく質はしらす、卵、ツナを使って20g以上を1食のランチで摂ることができます。</p> <p>ビタミンCたっぷりのキウイと一緒にどうぞ。</p>		
献立名	材料名 (1人分)	分量 (g)	作り方 ※ 野菜を使った料理のみ記載。
十六穀ごはん	精白米 十六穀米	70 7.5	<p>ツナとトマトの卵包み</p> <p>① トマトは乱切り、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。</p> <p>② 卵は溶き、フライパンに油を入れ、薄焼き卵にする。お皿へ取り出し、そのままトマトをさっと炒めて取り出す。</p> <p>③ 卵の内側半分にはマヨネーズを塗り、ツナ、トマト、レタスをのせて、残り半分の卵をかぶせる。</p> <p>卵にケチャップとパセリを適量かける。</p> <p>こまつなとパプリカの野菜炒め</p> <p>① こまつなは4cmに切り、パプリカは縦1cm幅で切る。</p> <p>② フライパンに油をひき温まってきたら釜上げしらすを塩、こしょうで炒める。</p> <p>③ そこへこまつなの茎とパプリカを入れ、火が通ったらこまつなの葉をさっと炒めて醤油とごま油で味付けをする。</p>
ツナとトマトの卵包み	卵 まぐろライトツナ トマト リーフレタス 油 マヨネーズ ケチャップ パセリ	2個 35 95 6.5 適量 適量 適量 適量	
こまつなとパプリカの野菜炒め	こまつな パプリカ (赤・オレンジ等) 油 釜上げしらす 醤油 ごま油 塩、こしょう	70 38 適量 10 6 2.3 適量	
キウイ	キウイフルーツ	1個	

使用野菜の重量 210g