

ビタミンC豊富なヘルシーご飯

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」



夏野菜のガパオご飯

禁煙中でストレスが伴うと、体内ではビタミンCを多く消費します。また、自分がたばこを吸わなくても、周りの人が吸っていると、たばこの煙に含まれる有害物質による酸化を防ごうとして、やはりビタミンCを消費します。ビタミンCを豊富に含む夏野菜を手軽にたくさんとれるレシピです。



カロリー(1人分):519kcal 塩分(1人分):2.3g

材料(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 150g
- 玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
- なす…………… 1/2本(50g)
- ピーマン…………… 1個(30g)
- 赤パプリカ…………… 1/4個(40g)
- バジル…………… 4~5枚
- 卵…………… 2個

麦ご飯…………… 2杯(300g)

- A [油…………… 大さじ1/2
- にんにく…………… 1/2かけ
- B [ナンプラー…………… 小さじ2
- オイスターソース…………… 小さじ2

※麦ご飯は白米でも代用できます。
※ナンプラーは薄口醤油でも代用できます。

普段の生活のなかで、なにかと不足しがちなビタミンC。喫煙や過度な飲酒、ストレスなどが原因として挙げられます。野菜でヘルシーにビタミンCを摂取して、健康を手に入れましょう。

つくりかた

1 玉ねぎ、なす、ピーマン、赤パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。

2 フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら、鶏ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ってきたら、なす、ピーマン、赤パプリカを加えて炒め、バジルを手でちぎって入れ、Bを加えて味を調える。

3 別のフライパンに油(分量外)をひき、目玉焼きを作る。お皿にご飯と2を盛り付け、目玉焼きをのせる。

[レシピ考案・監修] 管理栄養士 柴田 真希

協会けんぽの保健指導をご利用ください!

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919

