

簡単に作れる
おかず
vol.1

豚肉の甘酢炒め

新コーナー!

今回のmamaネット夏号から約1年間、簡単に作れるおかずコーナーが始まります。さて今回はビタミンB1が豊富に含まれている豚肉を使ったおかず。

ビタミンB1は体内で糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンで、疲労回復に効果的と言われています。しっかり食べて夏バテも乗り越えよう!

約15分で完成!
甘めで子どもも食べやすい

材料(約2人分)

- 豚肉 200g
- (バラでもロースでもOK)
- 玉ねぎ 1/4個
- ケチャップ 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 油 少々



1 豚肉は食べやすい大きさにカットし、玉ねぎはスライスする。

豆知識

玉ねぎは食感を大事にするなら繊維に沿って、辛味を抜きたい時は繊維に対して垂直に切るといいですよ!



2 全部の食材と油以外の調味料をナイロン袋に入れ、食材に調味料が行き渡るよう2、3分もみこむ。



3 油少々を引いたフライパンで火が通るまで炒める。

ポイント!

玉ねぎ以外にピーマンなど他の野菜を入れてもOK!
大人向けにケチャップの量を少し減らし、酢をその分増やしてもさっぱり食べられます! 完成直前にとろけるチーズを加えても美味しいですよ!

完成!



子どもの成長と将来は子どもの食べた物で左右される!?

~日本の赤ちゃんに、ジャンクフードや添加物だらけで、大丈夫?~

どうすればいいの?

- まず ご飯に味噌汁の日本食が、おすすめ!
日本人に適してるんだよ~
- そして 白米を玄米に替えると理想的!
ぬかは、いろんな栄養の宝庫!
(せめてぬか成分を残した分つき米)

副食は国内産の「まごわやさしい」こ。

- | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|-----|-----|-----------|--------|----|
| ま | ご | わ | や | さ | し | い | こ |
| 豆類・大豆製品 | ごま・ナッツ類 | ワカメ・海藻類 | 野菜類 | 魚介類 | シイタケ・キノコ類 | 芋類・根菜類 | 餅類 |

真弓先生 & 池川先生 いわく

情緒安定 & 背骨 & 集中力
& やる気前向きハートの
応援団は、
いい食事と栄養!

応援団長は
ママ!
今こそ
食育!

「そこで無添加食品」
高い安いにや訳がある!
「なぜ本物が良いのか?」を知った上で選ぼうよ!

1品からでも、はじめてみる? 無添加生活♥
例: ご米・梅干・自然塩・玄炒茶・緑の母・みそ・しょうゆ

サラダ館あげ店元氣サロンでは、無添加の食品がカタログ(ムソー1000点)から選んで購入できます。グループで購入も大歓迎!
「本誌見たいよ!、おまけ付♥

8/23(日)
元氣を学ぶ会
おやつ付
13:30~

忙しいママたちの助っ人が 玄米酵素!
玄米を麹菌で発酵させ、乾燥させた
サブリー型の自然食品!
5秒で、パッパッできる玄米食!
いつもの食事に加えるだけでも全然ちがうよ!

●玄米食がもりだっただけでも、酵素のおかげでらくちん食べられます!
●白米食のままでも、玄米食生活!
●サンプルプレゼント!
(本誌見たいよ!で2倍!!)
健康だいえっと部 部員募集中♥♥

先生方・ご興味のある保護者様へ

文科省から表彰された「食育」講演(無料)を開催してみませんか? コロナホール、藤倉倉庫、宇都宮開校します。事前予約・お問合せください!

おめでとさんの お祝い & ありがとさんの 内祝
ご出産キャンペーン中!! ポイント5倍
高品質紙使用のフォト命名札が好評!
シャディの サラダ館 吹あげ店
今治市末広3(国際ホテルと吹あげさん中どころ)
0120-30-3914 (サンキューいいひき)

水櫃を眺めるだけでストレスが軽減
アクアリウムセラピー
愛しのお魚が国内に! お子様の情緒教育
親御さまの認知症予防に、アクアリウムを始めよう!
さあ! パパの出番! 多忙な方に定期的な水櫃メンテナンスも承ります!
海水魚・サンゴ・観音魚
サラダ館のこだわりだよ!
090-6284-5250
YASU

mamaネット

家族の思い出スナップ 大募集



素敵なスナップを
投稿してください!

応募方法

封書またはメールにて①タイトル(10文字以内)②電話番号(※情報に不備がある場合連絡させていただくことがあります。)③④を明記の上、写真を同封または添付してマイタウンまで。※写真は返してきませんのでご了承ください。※画像が悪い写真は掲載できない場合があります。

〒794-0811 今治市南高下町4丁目5-35
「mamaネット・思い出スナップ」係まで
mail@mytown-g.co.jp

次回以降の
ママネット
で掲載!

注意事項 写真の中に文字を入れたり加工はしないでください。応募は、1家族のみの写真で、1点限りさせていただきます。