

バラエティミートは
身近でヘルシーな
食材です



バラエティミートは、家族みんなの「ヘルシー・ニーズ」にぴったり!

牛や豚のバラエティミート(内臓肉)は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。部位によっては鉄分やカルシウムも豊富です。お子様からお年寄りまで、家族みんなの健康管理にぴったりの食材です。栄養価満点で精肉に比べてローカロリー、ヘルシーなバラエティミート。調理方法もお鍋やハンバーグなどにすればかんたんです。毎日の食卓で手軽にバラエティミートをいただきましょう。

カロリーが気になるお母さんや娘さんに

ダイエットが気になる女性は、鉄分不足の貧血、たんぱく質とビタミン不足の肌あれ、食物繊維不足の便秘に悩まされがち。バラエティミートと食物繊維豊富な野菜を組み合わせ、貧血・肌あれ・便秘を解消しましょう。

【オススメ!】コラーゲンたっぷりのテールヤトソク

(栄養素) たんぱく質、ビタミン、鉄



育ちざかりの子どもに

骨や筋肉の発達がさかんな成長期のお子さんにとって重要なのは、たんぱく質とカルシウム。ひき肉と混ぜたハンバーグや、カルシウム満点の牛乳やチーズと組み合わせたと工夫レシピでたっぷりどうぞ。

【オススメ!】チーズフライやハンバーグ、ミートボール

(栄養素) たんぱく質、カルシウム



働きざかりのお父さんに

メタボが気になる中高年は、肉体的疲労と精神的ストレスでたんぱく質の分解が進みやすい傾向にあります。良質なたんぱく質豊富なバラエティミートを毎日の食卓に摂り入れることでエネルギーを補填しましょう。

【オススメ!】網焼きで脂を落としてヘルシー焼き肉

(栄養素) たんぱく質、カルシウム

健やかでいたいお年寄りに

高齢になると咀嚼力や消化能力が弱まってくるため、お年寄りは一回の食事量も減りがちです。骨をじょうぶにして血管を若々しく保つためにも、食べやすいハラミや鉄分豊富なレバーを召し上がってください。

【オススメ!】消化のよいレバーを食べやすいペーストに

(栄養素) たんぱく質、カルシウム、鉄



切るだけ! 煮るだけ! かんたんスピードクッキング

中国風もつ鍋カレー風味 [1人前] 約476kcal



POINT▶カレー味が白もつと絶妙のマッチング! 具だくさんの野菜で食べ応え満点。ローカロリーなきのこを入れてもおいしいですよ。丼は、麺でもご飯でもOK!

【材料】2人前
牛・豚白もつ……240g
キャベツ……240g
チンゲン菜……70g
ゴボウ……40g
カリフラワー……30g
ブロッコリー……30g
プチトマト……20g
ショウガ……8g
ニンニク……6g
ニラ……30g
タマネギ……80g
赤唐辛子……1g
●調味料
鶏スープ……600g
カレー粉……1g
オイスターソース……36g
豆板醤……4g
藻塩……2g

白もつと野菜で大満足! 家族が喜ぶヘルシーなカレー鍋

【作り方】

- ①キャベツは大きめのザク切り、チンゲン菜は縦に、タマネギは3mmの薄切りに切る。カリフラワー・ブロッコリーは小房に分け、ゴボウはさがぎにする。
- ②ニラは長めに、ニンニク・ショウガは薄切り、赤唐辛子は粗く刻む。牛または豚の白もつ(生)は、水洗いして水気をきり、2~3cm幅に切る。
- ③鍋に入れた鶏スープに調味料を合わせてすべての具材を入れ、火にかけて野菜を煮すぎないように一煮立ちさせる。