

# レシピ紹介

## 白菜と豚ばら肉のんにくみそ鍋

- 【材料】 2～3人分（1人分 340kcal）
- 白菜 700～800g（約 1/3 個）
  - 豚バラ肉（薄切り） 200g
  - にんにく 3かけ
- A {  
• みそ 大さじ3 + 1/2  
• 酒 カップ 1/2
- 一味唐辛子 おこのみで
- 【作り方】
- ①白菜は縦半分に切って、葉と軸に分け、ざく切りにする。
  - ②にんにくは薄皮を付けたまま、アルミ箔にのせ、オーブントースターで7分間ほど焼く。薄皮をむいてつぶし、Aを加えて混ぜる。
  - ③鍋に水大さじ2を入れ、白菜の軸を広げ、豚肉をのせて広げる。全体に②をぬり、白菜の葉を半量のせ、ふたをして強めの中火にかける。
  - ④2分程煮て鍋全体が温まったら中火にして20～25分煮る。残りの白菜の葉をのせ再び蓋をして5分煮る。
  - ⑤白菜がしんなりしたら全体をざっと混ぜ、お好みで一味唐辛子をふる。

## 食生活を変えたいと思ったら

2025年、心機一転食生活をよくしたい、検査値を改善させたい方におすすめなことがあります。それは「食事記録を書くこと」です。「面倒だなあ」と思いますよね。

おすすめな理由は「食べたものの全体を把握することが食事改善の近道」になるからです。書かなくてもちゃんと覚えているから大丈夫！と思われるかもしれませんが、しかし、どんな人でも食べたものの10～20%は忘れてしまうという研究結果があります。すべてを覚えるのはなかなか難しいようです。

記録内容はその日「なにを」「どのくらい」食べたかを書いていきます。まずは変えていきたい部分（間食や野菜の量）だけについて書くのもOKです。書くのが面倒な場合は、写真をとるのもおすすめです。

まずは食生活を把握することから始めてみましょう！