

# りんごのピクルス

【保存方法】  
冷蔵保存  
【保存日数】  
5~7日間

## ●材料(4食分)

りんご	1個
セロリ	30g
みょうが	2個
きゅうり	1本
黄パプリカ	1/4本
唐辛子	1本
水	1カップ
A 酢	1 1/2カップ
塩	少々
みりん	1/4カップ

## 作り方

- ① りんごと野菜は食べやすい大きさに切る。唐辛子は小口切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。
- ③ 容器にすべての材料を入れて冷蔵庫で半日以上漬けておく。

## 1食分の

▶総カロリー：198kcal ▶塩分量：0.1g

## 「飽きる」は脳疲労のサイン

同じことをずっと続けていると途中で飽きてしまうことがありますね。じつは「飽きる」とは、「それ以上、脳を使うな」のサイン。脳では、計算する、考える、運動するなど、作業ごとに使われる部位が決まっています。あるひとつの作業をずっと続けるというのは、脳のひとつの部位を使い続けるということ。そのため同じところばかり使っていると、そこが疲れてきて「他のところも使いなさい」という指令が出されます。それが「飽きる」なのです。「飽きたなあ」と感じたら、まったく違うことをして気分転換を図り、脳疲労を防ぎましょう。

# ポークステーキ りんごソース

## ▶ポークステーキ

【保存方法】  
冷蔵保存  
【保存日数】  
3日間

## ▶りんごソース

【保存方法】  
冷蔵保存  
【保存日数】  
7日間

## ●材料(4食分)

豚ロース肉	400g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1片
油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
りんご	1個
油	小さじ1
A 白ワイン	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ2

好みの野菜(ベビーリーフ・ミニトマト) 適量

## 作り方

- ① 豚ロース肉に塩とこしょうをふり、にんにくをすり込んでおく。
- ② りんご1/2個と玉ねぎは粗みじん切りにする。残りのりんごはすりおろす。
- ③ フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、玉ねぎを炒めたら、Aをすべて加えてソースを作る。
- ④ フライパンに油(大さじ1/2)を熱し①を焼く。
- ⑤ 好みの野菜と④を器に盛り、③をたっぷりかける。

## [memo]

ポークステーキは焼いてから、りんごソースとは別々に保存し、食べるときにソースをかけるようにしましょう。

## 1食分の

▶総カロリー：390kcal ▶塩分量：1.5g

