



エネルギー(1人分)

229 kcal

塩分(1人分)

2.0 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✕

- ① 豚肉はしょうゆ、酒で下味をつけておく。
- ② 春雨は熱湯で約3分茹で、約10cmに切る。
- ③ aを合わせておく。
- ④ フライパンでごま油を熱し、豚肉を約1分炒めたらんにくを加える。にんじん、長(白)ねぎ、ピーマンを加え、野菜に火が通ったら春雨を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れ混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を回し入れ、軽く炒めて仕上げる。

材料(4人分)

● 豚肉ばらスライス(5cmの細切り) …… 200g	● ごま油 …… 大さじ1
● しょうゆ …… 小さじ2	a [● しょうゆ …… 大さじ2
● 酒 …… 小さじ2	
● 春雨 …… 40g	● 豆板醤 …… 小さじ1
● にんにく(薄切り) …… 1片	● 片栗粉 …… 大さじ1/2
● にんじん(千切り) …… 1/3本	● 水 …… 大さじ1/2
● 長(白)ねぎ(1cm弱の幅に切る) …… 1本	
● ピーマン(1cm弱の幅に切る) …… 3個	

ちょっと
一工夫

春巻きの皮で巻いて揚げるともう一品できあがり!

なすの四川風炒め



エネルギー(1人分) **251** kcal
塩分(1人分) **1.1** g

食事バランスガイドによる分類
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

【作り方】✕

- ① サラダ油をフライパンで170度に熱し、なすを約2分揚げ、油を切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒め、色が変わったらaと長(白)ねぎの半量を加え炒める。
- ③ ②にbとなすを戻し入れて、沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れる。
- ④ 器に盛り、残り半量の長(白)ねぎを散らす。

材料(4人分)

- | | |
|--|-------------------------|
| ● なす(1口大に切る)
…………… 5個(450g) | ● 水…………… 300ml |
| ● 豚ひき肉…………… 150g | ● がらスープの素
…………… 小さじ1 |
| ● 長(白)ねぎ(みじん切り)
…………… 1本 | b ● 酒…………… 大さじ1 |
| [a ● にんにく(おろす)
…………… 小さじ1
● しょうが(おろす)
…………… 小さじ1
● 豆板醤…………… 小さじ1
● 甜麺醬
…………… 大さじ1・1/2 | ● しょうゆ…………… 小さじ1 |
| | ● 砂糖…………… 大さじ1・1/2 |
| | ● 片栗粉…………… 大さじ1 |
| | ● 水…………… 大さじ2 |
| | ● サラダ油…………… 適量 |

ここがポイント

ご飯に合う中華料理の定番!
お好みの辛さでお楽しみください。

※写真はイメージです。

ピリ辛かつお丼



エネルギー(1人分) **463kcal** 塩分(1人分) **2.8g**

食事バランスガイドによる分類
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】✂

- ① かつお、長(白)ねぎ、サニーレタス、玉ねぎをaであえる。
- ② 器にご飯を盛り①の野菜をのせ、かつお、キムチを彩りよく盛り付ける。

材料(4人分)

●かつお(刺身用) …………… 2パック	●にんにく(みじん切り) …………… 1片
●長(白)ねぎ(白髪ねぎに切る) …………… 1/2本	●しょうが(みじん切り) …………… 10g
●サニーレタス(ざく切り) …………… 1/2株	●しょうゆ …………… 大さじ3
●玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個	●砂糖 …………… 大さじ1
●ご飯…………… 800g	●ごま油 …………… 大さじ1
●キムチ(きざむ) …………… 100g	●甜麺醬 ^{てんめんじやん} …………… 小さじ1
	●白ごま …………… 大さじ1/2

**ここが
ポイント**

最後に卵黄を乗せるのも
オススメ!
まろやかな味になります。