

トマトと豚肉のさっぱり炒め



エネルギー(1人分)

249 kcal

塩分(1人分)

1.6 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

※写真はイメージです。

【作り方】✕

- ① 豚ばら肉とaを合わせておく。
- ② フライパンでサラダ油を弱火で熱し、長(白)ねぎ、しょうが、赤唐辛子を炒め、香りが出たら①を加えて、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③ ②にきゅうり、トマトを加えてサッと炒め、混ぜておいたbを回し入れる。最後に赤唐辛子を取り出す。
- ④ 器に③を盛り、レモンを添える。

材料(4人分)

●豚肉ばらスライス(一口大に切る) 150g	●トマト(くし形に切る)..... 3個
●長(白)ねぎ(幅1cmの斜め切り) 1/2本	●きゅうり(乱切り)..... 1本
●しょうが(薄切り)..... 1片	●レモン(薄切り)..... 2枚
●赤唐辛子(種を取る)..... 1本	●サラダ油..... 大さじ1
a	●しょうゆ..... 大さじ2
	●塩..... 小さじ1/5
	●こしょう..... 少々
	●酒..... 小さじ2
	●ごま油..... 小さじ1
b	●レモン汁..... 大さじ1
	●砂糖..... 小さじ2
	●片栗粉..... 小さじ1
	●水..... 大さじ1

ちょっと
アレンジ

ピリ辛風味がお好みの方は、
タバスコを加えてどうぞ。



エネルギー(1人分)

85kcal

塩分(1人分)

1.5g

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 粉ゼラチンは水を入れ、ふやかす。
- ② 耐熱容器にaを入れ、電子レンジ(600w)で約1分加熱して取り出す。
①と大葉を加え混ぜ、バットに移し冷蔵庫で約1時間冷やして固める。
ゼリー状になったら、フォークで粗くつぶす。
- ③ オクラは塩でもみ、水で洗い、へたを落とし幅1cmに切る。
- ④ ボウルに③、きゅうり、ミニトマト、枝豆、たこを合わせて塩、こしょうを振って混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り、②をかける。

材料(4人分)

- たこ(厚さ5mmに切る)・・・120g
- オクラ・・・10本
- きゅうり(1.5cm角に切る)・・・1本
- ミニトマト(半分に切る)・・・8個
- ゆで枝豆・・・1/2カップ
- 塩・・・小さじ1/5
- こしょう・・・少々
- 粉ゼラチン・・・3g
- 水・・・大さじ1・1/2
- 大葉(みじん切り)・・・5枚
- 水・・・200ml
- 和風だし(の素)・・・小さじ1/2
- a ● 塩・・・小さじ1/4
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・大さじ1

※写真はイメージです。

若どりの梅肉蒸し



エネルギー(1人分) **288kcal** 塩分(1人分) **2.4g**

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 若どりもも肉の皮に竹串を刺して穴をあけ、aに約20分漬ける。
- ② 耐熱皿に①を汁ごと入れ、電子レンジ(600w)で約6分加熱する。
- ③ ピーマン、パプリカ、ミニトマト、玉ねぎ、大葉、レタスを混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を敷き、②の肉を盛りつけ、梅肉をのせる。

材料(4人分)

● 若どりもも肉(4等分に切る) 350g	● 梅干し(種を取り除き手でちぎる) 7個
● ピーマン(輪切り)..... 2個	● 酒..... 大さじ2
● パプリカ 黄(千切り)..... 1/2個	● ごま油..... 大さじ2
● ミニトマト(半分に切る)..... 8個	● しょうゆ..... 大さじ1
● 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個	● 片栗粉..... 大さじ1
● 大葉(千切り)..... 10枚	● 砂糖..... 小さじ2
● レタス(一口大に手でちぎる) 2枚	● にんにく(薄切り)..... 1片
	● しょうが(薄切り)..... 1片

**お好みで
どうぞ**

調理後の梅肉は別皿に取り分けておき、お好みの分量をつけて食べるのもおすすめです。

※写真はイメージです。