



エネルギー  
(1人分)

**393**  
kcal

塩分  
(1人分)

**2.7**  
g

ワンポイントアドバイス

切れ目を入れて、  
よく火を通しましょう!

食卓  
バランス  
メニュー

副菜

主菜

【作り方】

- ① aの調味料を鍋に入れ泡が立つ程度に火を通す。
- ② 豚肉は2cm幅ぐらいに切れ目を入れる。
- ③ フライパンに豚の背脂を熱しにんにくをきつね色に炒めお皿に取っておく。
- ④ ③のフライパンに豚肉を入れ片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をしてじっくり火を通しにんにくを入れ、①のたれで煮込むように味をつける。
- ⑤ 器にキャベツ、ピーマン、パプリカ、トンテキを盛りソースをかける。

材料(4人分)

● 厚切り豚ロース	.....	4枚
● 豚の背脂	.....	適量
● にんにく(半分に切る)	.....	1玉
● キャベツ(千切り)	.....	300g
● ピーマン(千切り)	.....	1個
● パプリカ 赤/黄(千切り)	.....	各1/4個
● しょうゆ	.....	大さじ2
● ウスターソース	.....	大さじ4
a ● 酒	.....	大さじ3
● みりん	.....	大さじ1
● 砂糖	.....	大さじ1

※写真はイメージです。



エネルギー  
(バックリブ400gあたり)  
**867**  
kcal

塩分  
(バックリブ400gあたり)  
**10g**



主菜

## 【作り方】

- ① バックリブは1本ずつに切り分ける。
- ② ①にねぎ味噌を塗り、魚焼きグリルで軽く焦げ目がつくくらいまで約20分焼く。

## 材料 (4人分)

- バックリブ ..... 400g

## 【ねぎ味噌】混ぜ合わせる

- 合わせ味噌 ..... 大さじ5
- 酒 ..... 大さじ4
- みりん ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本
- しょうが(みじん切り) ..... 1片
- にんにく ..... 1片



## 【作り方】

- ① 耐熱容器にあさを平らに並べ、塩、バター、料理酒を振る。
- ② ①にたまねぎ、パプリカを散らしラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ ②を取り出し、水菜、レモンを振り入れ、再度電子レンジで約1分加熱し、貝の口が開いたら出来上がり。
- ④ お皿に汁ごと移す。

## 材料 (4人分)

- あさり(砂抜き)..... 500g
- 塩..... 小さじ1/3
- たまねぎ(薄切り)..... 1/3個
- パプリカ(千切り)..... 1/4個
- 水菜(ざく切り)..... 50g
- レモン(薄切り)..... 1/2個
- バター..... 大さじ1
- 料理酒..... 大さじ2

ワンポイントアドバイス

スープまで

お楽しみください。

※写真はイメージです。

エネルギー  
(1人分)

89  
kcal

塩分  
(1人分)

3.2g



主菜