



エネルギー
(1人分)
323
kcal

塩分
(1人分)
2.3g



※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

【豚の生姜焼き】

- ① 豚肉の筋 (赤身と脂身の境目) に3~4ヶ所切れ目を入れ、aに約10分漬けておく。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、肉を器に盛る時に表になる側から強火で1分焼き、弱火にしてきつね色になるまで焼く。裏返して同じように焼き、器に盛る。
- ③ フライパンの残り汁にbを加えて煮立て、②にかける。

【もやしのキムチ和え】

- ① もやしは洗って器に取り、ラップをして電子レンジ (600w) で約2分加熱し、冷まし水気をきる。
- ② ①、キムチ、スイートコーンを合わせ、マヨネーズで和える。

材料 (4人分)

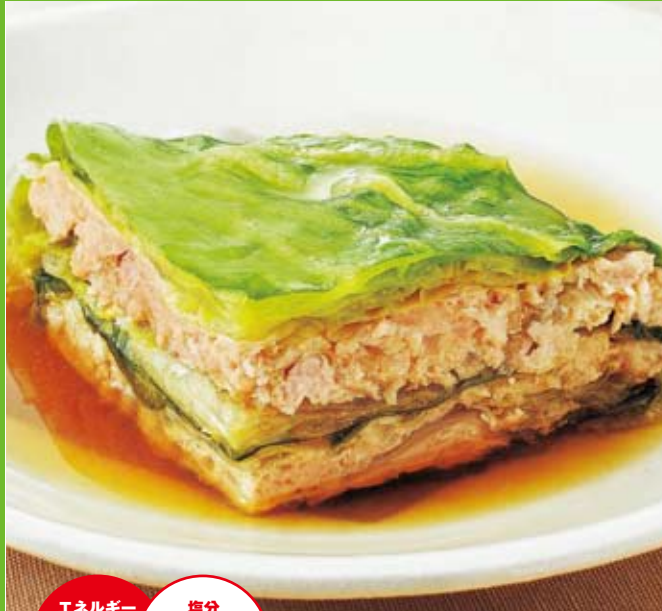
【豚の生姜焼き】

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| ● 豚肉ロース生姜焼き用
..... 8枚 (300g) | ● しょうゆ..... 大さじ2 |
| ● サラダ油..... 大さじ1 | ● 酒..... 大さじ1 |
| ● しょうゆ..... 大さじ1/2 | ● 砂糖..... 大さじ1 |
| a ● 酒..... 大さじ1/2 | ● 生姜の搾り汁..... 小さじ1 |
| ● 生姜の搾り汁..... 小さじ1 | |

【もやしのキムチ和え】

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ● もやし..... 1袋 (250g) | ● キムチ (刻む)..... 70g |
| ● スイートコーン缶..... 50g | ● マヨネーズ..... 大さじ1 1/2 |

レタスとミンチの蒸し煮



【作り方】

- ① ボウルに鶏肉ミンチを入れ、玉ねぎ、パン粉、溶き卵を入れよく混ぜる。
- ② レタスは切らずに3等分に分け、①は半分に分けておく。下から順にレタス、①を交互に重ね、一番上にレタスを敷きつめる。
- ③ aを加え、ふたをして煮たったら、中火にして約10分煮る。
- ④ 鍋を斜めにしてフライ返しで器に移し、盛りつける。

材料 (4人分)

- 鶏肉ミンチ…………… 250g
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個
- パン粉…………… 大さじ2
- 溶き卵…………… 1/2個分
- レタス (芯を取り一枚ずつはがす)…………… 1個
- 和風だしの素…………… 小さじ1
- 水…………… 1½カップ (300ml)
- a ●しょうゆ…………… 大さじ1½
- みりん…………… 大さじ2
- 酒…………… 大さじ2

エネルギー
(1人分)
172
kcal

塩分
(1人分)
1.3
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特.乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

【ちりめんと生姜のふりかけ】

[1人分] エネルギー:139kcal 塩分:1.8g

【作り方】

- ①フライパンでごま油を中火で熱し、ちりめん、生姜、長ねぎを2分炒め、aの調味料をからめて火を止め器に盛る。

材料 (4人分)

- ちりめん……………20g
- 生姜(みじん切り)……………20g
- 長ねぎ(みじん切り)……………1/2本
- ごま油……………小さじ2
- [●しょうゆ……………小さじ1/2
- [●みりん……………小さじ1/2

【ちりめんと大葉のふりかけ】

[1人分] エネルギー:161kcal 塩分:1.8g

【作り方】

- ①フライパンでごま油を中火で熱し、ちりめん、大葉を炒め、bの調味料をからめ白ごまを振り、火を止め器に盛る。

材料 (4人分)

- ちりめん……………20g
- 大葉(みじん切り)……………20枚
- 白ごま……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ2
- [●しょうゆ……………小さじ1/2
- [●酒……………大さじ1/2

【ちりめんとアーモンドのふりかけ】

[1人分] エネルギー:292kcal 塩分:2.6g

【作り方】

- ①電子レンジ対応のお皿にアーモンドダイスを入れ電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ②フライパンでごま油を中火で熱し、ちりめん、薬味ねぎを2分炒め、アーモンドダイス、塩を加え火を止め七味唐辛子を振り器に盛る。

材料 (4人分)

- ちりめん……………20g
- アーモンドダイス……………35g
- 薬味ねぎ(みじん切り)……………4本
- 塩……………小さじ1/4
- 七味唐辛子……………少々
- ごま油……………小さじ1