



【ココナッツソース】

【唐辛子ソース】

エネルギー(1人分)

412kcal

塩分(1人分)

1.8g

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

※写真はイメージです。

【作り方】✕

- ① 豚肉はaに漬け約20分おく。
- ② ①を竹串に波のように刺し込み、グリルの中火で両面約3分ずつ焼く。
- ③ 器に②を盛り、つけ合わせ、パセリ、飾りにんじんを添える。

【ココナッツソース】

鍋にココナッツミルクと砂糖を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、酢、ナンプラー、ピーナッツを加える。

【唐辛子ソース】

材料をすべて合わせておく。

【つけ合わせ】

にんじん、玉ねぎに砂糖、塩、レモン汁を振り、しんなりするまで約10分おく。

材料(4人分)

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| ● 豚肉ばらスライス …… 300g | 【唐辛子ソース】 |
| ● ココナッツミルク …… 大さじ4 | ● 水 …… 100ml |
| ● にんにく(みじん切り) …… 1片 | ● きゅうり(皮をむき薄く(いちご切り)) …… 1/4本 |
| a ● こしょう …… 少々 | ● 赤唐辛子(種を取り輪切り) …… 1本 |
| ● カレー粉 …… 小さじ1 | ● 酢 …… 大さじ2 |
| ● 塩 …… 小さじ1/3 | ● 砂糖 …… 大さじ1 |
| ● パセリ …… 適量 | ● 塩 …… 小さじ1/4 |
| ● 飾りにんじん …… 4個 | 【つけ合わせ】 |
| 【ココナッツソース】 | ● にんじん(千切り) …… 1/2本 |
| ● ココナッツミルク …… 1/2カップ | ● 玉ねぎ(半分に切り薄切り) …… 1個 |
| ● 砂糖 …… 大さじ2 | ● 砂糖 …… 小さじ1 |
| ● 酢 …… 大さじ2 | ● 塩 …… 小さじ1/3 |
| ● ナンプラー …… 小さじ2 | ● レモン汁 …… 大さじ2 |
| ● ピーナッツ(刻む) …… 20g | |

**ここが
ポイント**

焼くときはフライパンではなく魚焼きグリルを使いましょう。ばら肉の余分な脂が落ちますよ。



エネルギー(1人分)

167 kcal

塩分(1人分)

1.4g

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 するめいかはワタを取りのぞいて洗い、胴は一口大に、足は半分に切る。
aに約10分漬け、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、①を炒めお皿に移す。
- ③ フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、にんにく、長(白)ねぎを炒め、香りが出たらきゅうりを炒める。
- ④ ③に②を戻し入れ、豆板醤、酒を加えさらに炒めて砂糖、しょうゆを入れ、最後に酢を回し入れて火を止める。
- ⑤ 器に④を盛り、レモンを飾る。

材料(4人分)

●するめいか……………1杯	●きゅうり(乱切り)……………2本
●酒……………大さじ1	●豆板醤……………小さじ1/2
●塩……………小さじ1/4	●酒……………大さじ1
●ごま油……………小さじ1	●砂糖……………小さじ2
●片栗粉……………大さじ1	●しょうゆ……………小さじ2
●にんにく(みじん切り)……………1片	●酢……………大さじ1
●長(白)ねぎ(みじん切り)……………1/3本	●レモン(薄切り)……………1/2枚
	●サラダ油……………大さじ2

ここが
ポイント

するめいかは火を通しすぎるとかたくなるので、炒めすぎに気をつけましょう。

※写真はイメージです。



【作り方】✂

- ① グレープフルーツは横半分に切り、中身をくり抜く。皮は器として使うので残しておく。
- ② 実を薄皮を取ってほぐし、汁と一緒に容器に移す。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら約1分煮立て、砂糖を加えて混ぜる。砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ 氷を入れたボウルに③を鍋ごと置いてあら熱を取り、②とレモン汁を入れる。
- ⑤ 皮の器に④を入れ、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑥ ⑤が固まったら二等分に切って器に盛り、アメリカンチェリーとミントを添える。

材料(4人分)

- グレープフルーツ…………… 2個
- アメリカンチェリー…………… 12個
- 粉寒天…………… 1袋(4g)
- 水…………… 1/2カップ
- 砂糖…………… 大さじ3
- レモン汁…………… 大さじ1
- ミント…………… 適量

エネルギー(1人分)

79 kcal

塩分(1人分)

0 g

※写真はイメージです。