

きのこと豚肉の蒸ししゃぶ



エネルギー(1人分)

254kcal

塩分(1人分)

0.1g

※タレは含みません。

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 豚肉に酒、サラダ油をまんべんなく振りかけておく。
- ② タジン鍋に①ときのこと、野菜を入れふたをする。
- ③ 中火に約5分かけて火を止め、そのまま約10分おいてむらす。
好みのタレをつけてどうぞ。

材料(4人分)

- 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 …………… 250g
- ぶなしめじ(石づきをおとす) …………… 200g
- えのき(石づきをおとす) …………… 200g
- もやし …………… 1袋
- キャベツ(一口大に切る) …………… 1/6個
- ピーマン(一口大に切る) …………… 2個
- にんじん(厚さ5mmの輪切り) …………… 1/3本
- かぼちゃ(厚さ5mmの薄切り) …………… 1/8個
- 酒 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 小さじ1

ここが
ポイント

タジン鍋を使えば、
加熱時間も短め。
切り身の魚もおすすめです。

weekly FoodNote 鶏肉とミックスビーンズのサラダ



エネルギー(1人分) **225kcal** 塩分(1人分) **2.3g**

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 鶏肉は塩、こしょうをする。
- ② フライパンでオリーブオイルを熱して①を入れ、焼き目がつくように焼く。
- ③ ボウルにきゅうり、セロリ、トマト、ミックスビーンズ、②を入れ、aを加え混ぜ合わせる。
- ④ 器にグリーンリーフを敷き、③を盛る。

材料(4人分)

- 若どりむね肉(一口大のそぎ切り)…………… 1枚
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- きゅうり(乱切り)…………… 1本
- セロリ(筋を取り乱切り)…………… 1本
- トマト(乱切り)…………… 1個
- ミックスビーンズ…………… 50g
- グリーンリーフ…………… 2枚
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- 〔 ●しょうゆ…………… 大さじ2
- 酢…………… 小さじ2
- a ●レモン汁…………… 大さじ1½
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3

ここが
ポイント

鶏肉とミックスビーンズが入ってたんぱく質も豊富。主菜にもなるサラダです。



エネルギー(1人分)

206kcal

塩分(1人分)

1.0g

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 フライパンでごま油大さじ1/3を中火で熱し、ピーナッツを約30秒炒めお皿に移す。
- ② ①のフライパンでごま油大さじ1を熱し、赤唐辛子を炒め、牛豚ミンチ、パプリカを入れ炒める。
さらにaを加え、①とにらを入れてさっと混ぜ合わせて火を止める。

材料(4人分)

- 牛豚ミンチ …………… 150g
- パプリカ 赤(1cm角に切る) …………… 1個
- にら(長さ1cmに切る) …………… 1束
- ピーナッツ …………… 30g
- 赤唐辛子(種を取り小口切り) …………… 1本
- ごま油 …………… 大さじ1・1/3
- 〔 ●しょうゆ …………… 大さじ1・1/2
- a ●みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2

**ここが
ポイント**

ピーナッツの食感が楽しい一品。
赤唐辛子がピリッと利いています。