

# トマトぶり大根



エネルギー(1人分) **353kcal**  
 塩分(1人分) **2.1g**

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。

## 材料(4人分)

- 大根……………小1/2本(400g)
  - ぶり……………4切れ
  - サラダ油……………大さじ1
  - しょうが(千切り)……………10g
  - かいわれ……………10本
- 基本のトマトソース……………1缶(295g)
  - 酒……………大さじ4

A ●しょうゆ……………大さじ2

  - 砂糖……………大さじ1
  - 水……………1/2カップ(100ml)

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、乱切りにする。  
ぶりは1切れを2~3つに食べやすく切る。
- ② フライパンで油(大さじ1/2)を熱し、ぶりの両面を軽く焼き色が付く程度に焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンをキッチンペーパーなどでさっと拭き、残りの油を熱して大根を炒める。  
大根の周りが透き通ってきたらAを加えて沸騰させ、ぶりを戻し入れる。中火で10分ほど、大根に火が通るまで煮る。(汁気が多い場合は、ここで火を強めて水分を少しとばします。)
- ④ 火を止めて器に盛りつけ、しょうが・かいわれを添える。

# 豚肉のマヨネーズ炒め



エネルギー(1人分) **355kcal** 塩分(1人分) **1.2g**

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

**ワンポイントアドバイス**  
マヨネーズにコチュジャンを加えることで、コクのある仕上がりにしています。

## 材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス(一口大に切る)……………250g
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- トッパリュ** 薄力小麦粉……………**大さじ2**
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほぐす)……2パック(200g)
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1個
- サラダ油……………大さじ1/3

〔●**トッパリュヘルシーアイ**  
カロリーハーフ……………大さじ5

- A ●コチュジャン……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3
  - こしょう……………少々

## 作り方

- ① Aはすべて混ぜておく。
- ② ブロッコリーはラップをして電子レンジ(600w)に入れ約1分半加熱する。
- ③ 豚肉ばらスライスは塩・こしょう・小麦粉をまぶしておく。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、③の豚肉ばらを中火で約1分、ぶなしめじを加えてさらに約3分炒める。最後に①の合わせ調味料・②のブロッコリーを入れてさっと混ぜ合わせ、火を止める。



エネルギー(1人分) **126kcal** 塩分(1人分) **1.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 きのこ・海藻類 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

具材を小さめに切れば、  
煮る時間を短縮できます。

## 材料(4人分)

- ほうれん草(根を切る)……………1束
- セロリ……………1本
- にんじん(拍子切り)……………小1本
- 玉ねぎ(縦4等分に切る)……………1個
- かぶ(茎を残し4等分に切る)……………2個
- ベーコン薄切り(1枚を3等分に切る)……………4枚
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- 「●水……………6カップ(1200ml)
- A
- 「●トッピング バリュ コンソメ……………小さじ1

## 作り方

- ①ほうれん草はラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ②セロリは筋を取り縦半分に切り、長さ約5cmに切る。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、セロリ・にんじん・玉ねぎ・かぶを入れ約15分煮る。途中アクが出たらすくい取る。
- ④③の鍋にベーコンを入れ、約1分煮る。最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味をととのえる。