



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
300 kcal 1.1 g

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2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

豚ばらとキャベツを一度茹でてから加えることで、見た目もきれいに仕上がります。

材料(4人分)

- 豚ばらスライス(一口大に切る) ……200g
- しょうゆ ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1
- キャベツ(一口大に切る) ……1/4個
- たけのこ(一口大の薄切り) ……100g
- 黒きくらげ ……6g
- ピーマン(一口大に切る) ……2個
- パプリカ 赤(一口大に切る) ……1/2個
- にんにく(みじん切り) ……1片
- A ●しょうが(みじん切り) ……1片
- 赤唐辛子(種を取り輪切り) ……1本
- テンメンジャン
- 甜麺醤 ……大さじ2
- B ●砂糖 ……小さじ2
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ1
- ごま油 ……大さじ1

作り方

- ① きくらげは水で戻し石づきを切る。
- ② 豚ばらスライスはしょうゆ、酒に約10分漬けて下味をつける。
- ③ 鍋に湯を沸かしキャベツ・②の豚ばらを入れ、肉の色が変わったらザルに上げ、湯を切る。
- ④ フライパンにごま油・Aを入れ中火で炒める。香りが出たら強火にして、たけのこ・黒きくらげ・ピーマン・パプリカを炒め、③の豚ばら・キャベツを加えて混ぜる。
- ⑤ ④にBの合わせ調味料を加えて混ぜ合わせ、火を止める。



材料(4人分)

- | | | |
|----------------------|---|------------------------|
| ●蒸し焼きそば……………4玉 | A | ●オイスターソース……………大さじ1・1/2 |
| ●むきえび(背わたを取る)……100g | | ●水……………大さじ3 |
| ●いか……………1杯 | | ●がらスープ 顆粒……………小さじ1/2 |
| ●ほたて(そぎ切り)……………8個 | | ●砂糖……………小さじ1 |
| ●キャベツ(一口大に切る)……1/4個 | | ●塩……………小さじ1/3 |
| ●にんじん(細冊切り)……………1/3本 | | ●こしょう……………少々 |
| ●にんにく(薄切り)……………1片 | | ●サラダ油……………大さじ1・1/2 |
| ●しょうが(薄切り)……………1片 | | |

作り方

- ① いかのワタを抜いて縦に開き、目・くちばしを取り除き、えんぺらを手で持ち皮ごと引きはがす。
身を水で洗い、胸は格子状に切れ目を入れて一口大に切る。
えんぺら・足も同様に一口大に切る。
- ② 蒸し焼きそばを耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ③ フライパンでサラダ油・にんにく・しょうがを入れ弱火で炒め、香りが出たら中火にし、むきえび・いか・ほたてを加え炒める。
- ④ ③のフライパンにキャベツ・にんじんを加えて炒め、具材に火が通ったら②の蒸し焼きそば・Aの合わせ調味料を入れ約1分炒める。

ワンポイントアドバイス

海鮮食材の旨味と
オイスターソースの
コクが広がる一品です。

エネルギー(1人分) **401** kcal
塩分(1人分) **2.2**g

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



エネルギー(1人分) **98kcal**
塩分(1人分) **1.3g**

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。

ワンポイントアドバイス
豆苗とはエンドウ豆の新芽のこと。揚げ物や豆腐など、いろんな料理によく合います。

材料(4人分)

- 豆苗(根元を切り落とす) 2袋(200g) 2個
- 卵(溶いておく) …… 2個
- にんにく(みじん切り) …… 1片
- 桜えび …… 6g
- 味付ザーサイ(みじん切り) …… 20g
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1・1/2
- 塩 …… 小さじ1/4
- 酒 …… 小さじ1
- 水 …… 大さじ3
- がらスープ 顆粒 …… 小さじ1/2

作り方

- ① ボウルに溶き卵・Aの調味料を入れて混ぜておく。
- ② フライパンでサラダ油大さじ1/2を熱し、①の卵を流し入れて箸で回しながら加熱し、七分ほど火が通ったら火を止めてお皿に移す。
- ③ ②のフライパンを軽く拭いて、サラダ油大さじ1、にんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら豆苗を加え炒める。
- ④ ③にBの鶏がらスープ・桜えび・味付ザーサイを加えふたをして中火で約30秒蒸し焼きにし、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえたら火を止め、②の卵を入れてさっと混ぜる。