

# すきやき肉豆腐の素でアレンジ! 豚肉とキャベツのすきやき風炒め

たっぷり食べよう!

## キャベツメニュー特集



エネルギー(1人分) **499 kcal**  
塩分(1人分) **1.7 g**

※すきやき肉豆腐の素は含まれておりません。

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。

### 材料(2人分)

- キャベツ(ざく切り).....200g
- 豚ばら薄切り肉(幅4cmに切る).....150g
- サラダ油.....大さじ1
- キッコーマン うちのごはん すきやき肉豆腐・1袋  
 [ そうざいの具  
 特製しょうゆ ]

### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツの順に炒める。
- ② ①にそうざいの具、特製しょうゆを加え、中火で炒めながら全体にからませる。
- ③ 器に盛り付ける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群4.1	合計 6.3点
	♣3群0.3	♦4群1.9	

たっぷり食べよう!

## キャベツメニュー特集



エネルギー(1人分)

628kcal

塩分(1人分)

2.9g

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1人前のイメージです。

### 材料(2人分)

- トップバリュ スパゲッティ 1.6mm(結束)・200g(2束)
- あさり(殻付き)  
(砂をぬき殻をこすり合わせて洗う)  
……………200g
- キャベツ  
(ひと口大に切る)……………300g
- ベーコン(スライス)  
(1.5cm幅に切る)……………35g
- オリーブオイル・大さじ2
- にんにく(薄切り)……………1片
- 鷹の爪(輪切り)……………5切
- 酒……………大さじ2
- キッコーマン  
いつでも新鮮  
しぼりたて生しょうゆ  
……………大さじ1
- 白こしょう……………少々

### 作り方

- ① スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を入れて茹で、茹で汁を100ml残してざるにあげて水気を切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を弱火で熱し、にんにくの香りが出たら、ベーコンを加えて炒め、あさりを加えて中火～強火で炒め、次にキャベツを加えて炒める。
- ③ ②に酒を加えて蓋をし、中火にしてあさりの口を開かせる。
- ④ あさりの口が開いたら、①のスパゲッティと茹で汁を加えてさっと炒め、生しょうゆと白こしょうを加え、スパゲッティに汁が絡むまで炒めあわせる。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群0.4

♥ 2群0.7  
♦ 4群6.7

合計  
7.8点

たっぷり食べよう!

## キャベツメニュー特集



エネルギー(1人分)

**87** kcal

塩分(1人分)

**1.4**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

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス

ひと手間かけて、かつおをドレッシングに漬け込めば、しっかり味がつきます。

### 材料(4人分)

- キャベツ(千切り)……………200g
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- 塩……………小さじ1/3
- パプリカ 赤(千切り)……………1/3個
- かつお刺身(厚さ5mmに切る)……………170g
- 大葉(千切り)……………5枚
- トップバリュ 青じそドレッシング……………50ml

### 作り方

- ① ボウルにキャベツ・たまねぎ・塩を入れ、軽くもむように混ぜ、パプリカ・大葉を加え、器に盛る。
- ② ①の周りにかつおを盛り、ドレッシングを添える。

四群  
点数  
(1人分)

♠1群0.0  
♣3群0.3

♥2群0.6  
♦4群0.2

合計  
1.1点