

豚肉のなると巻き

 20分



【材料2人分】

豚もも肉うす切り	120g
塩蔵わかめ	15g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
サラダ菜	12g
トマト	50g (1/2個)

わかめはよく水気をよく切ることで、肉に巻きやすくなります。



【作り方】

1. わかめは水に戻して、よく水気を切り、豚肉の枚数に合わせて等分する。豚肉を縦長に広げ、わかめを乗せて手前から巻き、鍋に巻き終わりを下にして並べる。
2. 豚肉が半分被る位まで水を注ぎ、落とし蓋をして強火で煮る。アクを取り裏返して煮て、砂糖・酒を加えて中火で5~6分煮る。
3. みりん・しょうゆを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
3. 火を止め2~3分置き、斜め切りにする。サラダ菜を敷いて盛り付け、煮汁をかける。くし形に切ったトマトを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー155kcal たんぱく質12.9g 脂質6.1g
カルシウム11mg 食塩相当量0.6g

豚しゃぶ、 ヨーグルト味噌ソースがけ



10分

【材料2人分】

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
ミニトマト	4個
水菜	60g(1株)
長ねぎ	30g(1/3本)
チーズ	25g



<ヨーグルト味噌ソース>

A	プレーンヨーグルト	50g
	味噌	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	柚子胡椒	少々

豚肉を冷ます時に常温の水にくぐらせると、柔らかく、美味しい豚しゃぶに仕上がります。
チーズは裂けるタイプを使うと綺麗に仕上がります。



【作り方】

1. 豚肉は長ねぎの葉を入れたお湯にくぐらせ火を通し、常温の水にくぐらせて水気を切る。
2. ミニトマトは半分に切る。水菜は5cmの長さに切り、熱湯をかける。長ねぎは、5cmの長さの白髪ねぎにし水にさらしておく。チーズは、半分に切り、裂いておく。
3. Aの材料を混ぜ、ソースを作る。
4. 器に2の野菜、チーズ、豚肉を盛り付け、3のソースをかける。

<1人分の栄養価>

エネルギー156kcal たんぱく質15.9g 脂質7.3g
カルシウム183mg 食塩相当量1.0g

長芋春巻き

🕒 25分



【材料2人分】

青じそ	6枚(3g)
大根	30g
長芋	80g
豚もも薄切り肉	60g
ごま油	小さじ1/2
A	中華顆粒だし 小さじ1/4
	塩 小さじ1/6

春巻きの皮(小)	4枚
薄力粉(水溶き)	小さじ1
サラダ油	小さじ2
サラダ菜	10g
ミニトマト	2個
レモン	1/4個

焼き春巻きなので、通常の春巻きよりも脂質を抑えられます！
出来立てはパリパリした食感も楽しめます。

【作り方】

1. 青じそ(2枚)と大根はせん切りにする。大根は水にさらして、水気を切り、青じそと混ぜておく。
2. 長芋は長さ5cm、5mm幅の短冊切りにし、豚肉は細切りにする。熱したフライパンにごま油を入れて炒め、Aを加えた後、一旦取り出す。
3. 春巻きの皮を広げて、青じそ(切っていないもの)を敷き、2をのせて巻く。巻き終わりを水溶き薄力粉(水同量)で止める。
4. フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れ、3の巻き終わりを下にして入れ、弱火で色よく焼く。裏返してサラダ油(小さじ1)を鍋肌から入れて焼く。
5. 器にサラダ菜をしき、4を盛りつける。ミニトマト、レモンを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー179kcal たんぱく質9.8g 脂質6.5g
カルシウム23mg 食塩相当量0.9g

キャベツをシュウマイの皮にアレンジ!

キャベツシュウマイ



30分

【材料 2人分】

キャベツ	100g
豚ひき肉	120g
A {	
ねぎ	5cm (12g)
にんにく	1/2片 (2g)
しょうが	1/4片 (6g)
スキムミルク	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/10
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
ごま油(手につける)	小さじ1/2

B {	
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
トマト	1/2個 (50g)
パセリ	少々 (4g)



【作り方】

1. キャベツは千切り、ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉とAを入れ、粘りがでるまで混ぜ、ごま油を薄く塗った手で丸める(2人分で8個)。
3. 2に薄力粉をふり、キャベツで包み込むようにして軽く押さえる。
ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
4. 器に盛り付け、くし形に切ったトマトとパセリを添える。
5. Bを合わせてタレを作る。

ひき肉に薄力粉をまぶすことで、キャベツが付きやすくなります。
千切りしたキャベツはバットに広げると調理がしやすいです。

<1人分の栄養価>

エネルギー197kcal たんぱく質12.5g 脂質12.4g
カルシウム48mg 食塩相当量0.7g