



【材料2人分】

- 豚肉(ロース)……150g
 ねぎ……………1/3本
 しょうが……………少々
 梅干し……………2個
- A { 砂糖……………小さじ2/3
 しょうゆ……………大さじ1/2
 酒……………大さじ1/2
 ごま油……………大さじ1/2
- もやし……………1/2袋



【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切り、梅干しは果肉を刻む。
- ③Aと梅干しをボウルで混ぜ合わせてから、①としょうがを加え、手で揉みこむように混ぜる。(ビニール袋で混ぜると楽ちん♪)
- ④皿にもやしを広げ、その上に③をのせ、ねぎを散らしてラップをかけ電子レンジで5~6分加熱する。
- ⑤④を器に盛る。



お肉もしょうがと
梅干でさっぱり!
食欲アップ!

【1人分栄養量】
 エネルギー205kcal
 たんぱく質17.3g
 脂質12g
 カルシウム20mg
 食塩相当量2.3g



【材料2人分】

豚肉……………140g
 塩……………小さじ1/12(少々)
 干しいたけ(戻す)…1枚
 ほうれんそう……1/2束
 たまねぎ……………1/5個
 にんじん……………1/5本
 もやし……………1/5袋
 サラダ油……………小さじ2

《和え衣》

A { すりごま…大さじ1.1/2
 練りごま…小さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 B { しょうゆ……小さじ1
 酒……………小さじ1
 みりん……………小さじ1



練りごまのコクで
 減塩なのに、
 コクがあって
 美味しい!



【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩を振って下味をつける。
- ②ほうれんそうは茹でて水気をよく絞り、長さ4~5cmに切る。
たまねぎは薄切り、にんじんは長さ4~5cmの細切り、干しいたけは石づきを取って細切りにする。
- ③ボウルにAを入れてさっと混ぜ、Bを加えてよく混ぜ、和え衣を作る。
- ④フライパンにサラダ油の半量を熱し、肉を炒めて取り出す。フライパンに残りの油を入れ、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、もやしの順に炒め、粗熱をとる。
- ⑤③に④の具材を入れ和える。



POINT

野菜の水分が出ないように、
 食べる直前に和えるのがコツ!

【1人分栄養量】 エネルギー218kcal
 たんぱく質19.1g 脂質10.5g
 カルシウム119mg 食塩相当量0.7g





【材料2人分】

鶏ひき肉 ……150g
 パン粉 ……カップ1/2
 スキムミルク ……大さじ1.1/2
 塩、こしょう ……各少々
 卵 ……1/2個
 サラダ油 ……大さじ1/2

A {
 もやし ……1/5袋
 たまねぎ ……1/4個
 キャベツ ……1枚

レモン ……1/2個
 クレソン ……1本
 トマト ……1/2個

B {
 かつお削り節(小) ……1/3パック
 しょうゆ ……大さじ1/2
 酒 ……大さじ1/2
 みりん ……大さじ1/2

野菜が苦手なお子さんに
 おすすめ!
 冷凍してお弁当の
 おかずにもgood!

【作り方】

- ①Aの野菜はみじん切りにして、1~2分レンジで加熱し、水気を切る。
レモンは2等分に、トマトはくし形に、クレソンは食べやすい大きさに切る。
- ②Bに①を加えて良く混ぜる。
- ③②に鶏ひき肉を加えて、塩、こしょう、パン粉、スキムミルク、卵を加えて練り合わせ、成型する。
- ④フライパンにサラダ油を引き③を焼く。中火で4~5分焼いたら、裏返して弱火にし、蓋をして4~5分して火を止める。
- ⑤器に盛り、レモン、トマト、クレソンを添える。



【1人分栄養量】 エネルギー298kcal
 たんぱく質20g 脂質14.4g
 カルシウム103mg 食塩相当量1.3g





【材料2人分】

- 鶏むね肉……………1枚
 長ねぎ……………1/4本
 A { 塩……………小さじ1/2弱
 オリーブオイル…小さじ1と1/2
 こしょう……………少々
 じゃがいも……………小2個
 しめじ……………1/2パック
 オリーブオイル…小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1



鶏むね肉に下味をつけることで、しっとりした食感に！

【作り方】

- ①鶏肉は2cm幅の薄切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②①とAをビニール袋に入れ、よく揉みこむ。
- ③じゃがいもはよく洗い、ラップに包みレンジで3分加熱し、ひっくり返し2分半加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、くし型に切る。
- ④しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、②を中火で焼く。
- ⑥両面に焼き色が付いたらじゃがいも、しめじを加えて炒め、しょうゆを回し入れる。

**POINT**

レンジでの予加熱で炒め時間短縮！

【1人分栄養量】 エネルギー257kcal
 たんぱく質38.6g 脂質7.3g
 カルシウム14mg 食塩相当量2.0g





【材料2人分】

厚揚げ……………1枚
 豚ひき肉……………40g
 干しいたけ(戻す)…1枚
 まいたけ……………1/2パック
 しめじ……………1/2パック
 えのきたけ……………1/2パック
 にんじん……………1/5本
 ねぎ……………1/5本
 ごま油……………小さじ1

A { しょうゆ…小さじ1
 みりん…小さじ2
 みそ……………小さじ2/3
 だし汁……………100ml
 片栗粉……………小さじ2
 水……………大さじ1.1/2

優しい味です！
 厚揚げでカルシウム
 たっぷりの一品！

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、4等分にする。
- ②Aを混ぜる。
- ③干しいたけは薄切り、まいたけ、しめじは石づきを取りほぐしておく。
えのきたけは根元を切り落とし、半分に切る。ねぎは粗みじん、にんじんは千切りにする。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を入れてほぐし、火が通ったら、にんじんとキノコ類を加えて炒める。
- ⑤Aを加え、厚揚げを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。



【1人分栄養量】 エネルギー240kcal
 たんぱく質19.6g 脂質14.8g
 カルシウム205mg 食塩相当量0.6g