

野菜たっぷりヘルシーメニュー



- ★ごはん (150g)
- ★豚肉の柚子こしょう焼き
- ★人参きんぴら
- ★やかましい味噌汁

栄養成分

エネルギー:566 ㎉ たんぱく質:31.3g
脂質:11.9g 炭水化物:80.7g
食塩:3.0g 食物繊維:6.3g

柚子の香りが Good!

豚肉の柚子こしょう焼き

材料(2人分)



- 豚もも肉…200g
 - 玉ねぎ…80g(中 1/2 個)
 - 酒…4g(小さじ1弱)
 - 油…4g(小さじ1)
 - 濃口しょうゆ…8g(大さじ1/2弱)
 - みりん…8g(大さじ1/2弱)
 - 柚子こしょう…5g(小さじ1)
 - 青ねぎ…10g
- 付合わせ
- レタス…20g(2枚)
 - ミニトマト…60g(4個)

お好きな野菜
お好きな量

栄養成分

エネルギー:185 ㎉ たんぱく質:23.2g 脂質:5.7g 炭水化物:8.6g 食塩:1.1g 食物繊維:1.2g

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、ねぎは小口切り、豚肉は塊にならないようにほぐしておきます。
- ②Aの調味料を合わせておきます。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎと肉入れて、酒をふり、中火で炒めます。玉ねぎがしんなりして透き通るまで炒めます。
- ④豚肉に火が通ったら、混ぜ合わせたAの調味料を入れ、強火にしてざっと全体に絡めます。
- ⑤器に付け合わせを置き、④をのせてねぎを散らします。

胡麻の香りかおる♪

人参きんぴら



材料(2人分)

人参…80g(中1本)	ごま油…2g(小さじ1/2)
ごぼう…20g(約10cm)	薄口しょうゆ…8g(大さじ1/2弱)
こんにゃく…40g	A 砂糖…3g(小さじ1)
油…4g(小さじ1)	すりごま…2g(小さじ1)
	七味唐辛子…お好みで

栄養成分

エネルギー:64 ㎉ 加味- たんぱく質:0.9g 脂質:3.6g 炭水化物:7.6g 食塩:0.7g 食物繊維:2.2g

作り方

- ①人参は千切りにします。ごぼうはさがきにして、水に放し、あく抜きをします。こんにゃくは細めの短冊切りにします。(あく抜きが終わったごぼうは、水けをきっておく。)
- ②フライパンに油を熱し、①を炒めます。
- ③火が通ったら Aの調味料を入れて、水分を飛ばします。
- ④器に盛りつけます。

野菜たっぷり★具だくさん味噌汁

やかましい味噌汁



材料(2人分)

玉ねぎ…20g(中1/8個)	葉ねぎ…4g
人参…10g(約1cm)	顆粒だし…2g(小さじ1弱)
じゃが芋…40g(中1/2個)	水…300g(1.1/2カップ)
大根…40g(約1cm)	みそ…14g(大さじ1弱)
わかめ(乾燥)…1g	
しめじ…20g(1/5パック)	
油揚げ…10g(1/2枚)	

栄養成分

エネルギー:65 ㎉ 加味- たんぱく質:3.5g 脂質:2.2g 炭水化物:8.9g 食塩:1.2g 食物繊維:2.4g

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、人参、じゃが芋、大根はいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにします。わかめは水で戻します。しめじは石づきを落として、小房に分けます。ねぎは、小口切りにします。
- ②鍋にだし汁とわかめ、ねぎ以外の野菜を入れ火にかけます。
- ③野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、わかめとねぎを入れて火を止めます。

やかましい味噌汁って？

や・・・やさい
か・・・かいそう
ま・・・まめ(油揚げや豆腐等)
し・・・椎茸などのきのこ
い・・・いも



やかましい味噌汁にすると、たくさんの具材からうまみが染み出て、おいしさアップ! ビタミン・ミネラル・食物繊維もとれ、減塩にもなります◎