

# 豚肉をさっぱり、おいしく！

夏の  
レシピ



## 1人分栄養量

食塩相当量  
1.9g

エネルギー 708kcal  
たんぱく質 28.1g  
脂質 17.7g  
炭水化物 104.8g

ごはん 1人分 180g(300kcal)

※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

## 冷しゃぶ

### ■ 材料

2人分

豚もも肉	140g	
酒・生姜汁	各小さじ2	
片栗粉	大さじ2	
こしょう	少々	
玉ねぎ	40g 1/4個	
A	味付けポン酢	大さじ1・1/3
	オリーブ油	大さじ1
	砂糖	小さじ1
レタス	50g 3枚	
かいわれ大根	20g 1/4パック	
トマト	120g 小さめ1個	

### ■ 作り方

- ① 豚もも肉は酒・生姜汁をふり、5分ほどおく。  
こしょう、片栗粉を薄くまぶしてゆで、ザルにとる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
かいわれ大根は半分の長さに切る。  
トマトは5mm厚さの半月切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして水にさらし、水気をきる。  
Aを混ぜあわせソースを作る。
- ④ 器にレタスを敷き、トマト、豚肉、かいわれ大根を彩りよく盛り、③のソースをかける。

## 減塩のコツ

☆生姜、しそ、みょうがなどの香味野菜を使うことで、おいしく食べられ減塩に！

☆たれの酸味とオリーブ油の風味が料理の味を引き立て減塩効果

☆レモンやごま油におき変えても更なる風味増強で減塩効果

☆片栗粉をまぶすことでタレがからみやすくなり減塩に！

## かぼちゃのポタージュスープ

### ■ 材料

2人分

まろんかぼちゃ(正味)	140g	1/10個
玉ねぎ	40g	1/4個
バター	小さじ2	
水	120ml	1/2カップ強
固形ブイヨン	1/2個	
牛乳	100ml	1/2カップ
こしょう	少々	
パセリ(みじん切り)	少々	

### ■ 作り方

- ① まろんかぼちゃは7~8mm幅の薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れ、焦がさないように3~4分炒める。水、固形ブイヨンを加え、蓋をして弱火で15分煮る。
- ③ ミキサーに牛乳、②を入れて攪拌する。
- ④ ボウルに移し、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリを散らす。

### 減塩のコツ

☆野菜の甘み、うま味で減塩に。

**調理のポイント** かぼちゃは柔らかく煮てつぶしても、食材がよくわかりおいしい。

## そのまんま枝豆

### ■ 材料

2人分

枝豆	120g
(可食部 60g)	

### ■ 作り方

- ① 枝豆はゆでて、ザルにとる。

### 調理のポイント

時間があれば房の上下をはさみでカットしてゆでると、早く出来上がり、色目もよく食欲増進に。