



豚肉を さっぱり、おいしく!



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
味付けポン酢 …………… 大さじ1・1/3
A 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茹で、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]

まるんかぼちゃ(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 枝豆は茹でて、ザルにとる。

減塩のコツ

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