

ヘルシーなおかずでも満足 !!

豚肉の南蛮漬け風

healthy.07

～真夏など、食欲のない日の主菜に～

豚肉1枚ずつまぶしてから茹でるとつるんとした食感になりますよ♪

材料 (2人分)

豚かた薄切り肉(脂なし)	120g
片栗粉	大さじ1.5 (14g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
にんじん	30g
ピーマン	1個
しょうが	10g
サニーレタス	2枚
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
豆板醤	小さじ1/6(2g)

作り方

- ①片栗粉を豚肉にまぶして、熱湯にしょうがの皮とねぎの白い部分を入れて火が通るまで茹でて臭みをとる。キッチンペーパーの上で水けをきる。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③①の豚肉をバットに入れて、②を全体にのせ、Aを煮立てて回しかける。サニーレタスを敷いたお皿にのせる。

ポイント! 玉ねぎが辛い時は電子レンジで10～20秒ほど加熱するといいですよ。

1人あたり エネルギー166kcal たんぱく質13.2g 脂質5.8g 食塩相当量 1.2g

きのこのとろみスープ

healthy.08

～冬はしょうがを入れると身体が温まります～

材料 (2人分)

えのき茸	30g
生しいたけ	20g
まいたけ	10g
ほたて水煮缶	10g
卵	1個 (50g)
にら	10g
A 水	300cc
コンソメの素	1/2個
酒	大さじ1/2
B 塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①えのき茸は根を切り、半分に切る。生しいたけは石づきをとってせん切りにする。まいたけも同じような大きさにさいておく。にらは3センチに切る。
- ②Aの中にきのこ類を入れ、ほたての水煮もほぐして加える。沸騰したらBで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を溶きほぐして流しいれて、にら・ごま油を加えて火からおろす。

アレンジ にらをチンゲン菜に変えても美味しいです。

1人あたり エネルギー71kcal たんぱく質5g 脂質2.8g 食塩相当量0.7g