

☆☆

## バランス食でヘルスアップ

2015. 4. 15

☆☆

### 豚肉と春野菜のピリ辛みそ炒め (4人分)

豚ももの薄切り肉	240g	
塩、コショウ	少々	
新たまねぎ	1個	
茹でたけのこ	100g	
小松菜	50g	
パプリカ赤	1/2個	
しいたけ	2枚	
にんにくみじん切り	10g	
A {	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	赤唐辛子(輪切り)	1本
ゴマ油	大さじ2	

#### 作り方

- ① 肉は1口大に切り、塩、コショウで下味をつけておく。
- ② たまねぎは縦半分に切り1cm幅で切る。たけのこは薄切りで食べやすい大きさに切る。小松菜は3cm長さに切る。パプリカは1cm幅に切る。しいたけは薄切りに切る。
- ③ フライパンにゴマ油を大さじ1入れ、にんにくを香りが出るまで炒め、次に肉を炒める。
- ④ ③にたまねぎを入れ軽く炒め、残りの野菜を炒める。
- ⑤ ④に火が通ったらAを入れ煮詰める。最後にゴマ油大さじ1を入れ、香りをつけて火を止める



### チンゲンサイとセロリのオイスターソース和え (4人分)

チンゲンサイ	3株	
セロリ	1本	
A {	オイスターソース	大1/2
	白いりごま	大1
	かつお節	小1袋 (2g)

#### 作り方

- ① チンゲンサイの根元を6等分に割り、食べやすい大きさに切り、ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ② セロリは5mmの厚さの斜め切り、同じくラップをして電子レンジで1分加熱。
- ③ ①と②とAで和える。

コーンスープ (4人分)

キャベツ	200g
コーンクリーム缶	小1缶
牛乳	300cc
卵	1個
コンソメ	1個
塩、コショウ	少々

- 作り方
- ① キャベツは1cm幅に切る。
  - ② 鍋に水200ccを入れキャベツがやわらかくなるまで火にかける。
  - ③ ②にコーン缶、牛乳、コンソメを入れ、とき卵を流し入れ、塩、コショウで味をととのえる。



オレンジソース添え豆乳プリン (4人分)

豆乳(無調整)	2カップ
粉ゼラチン	1袋(5g)
水	大さじ2
[ オレンジ	1個
	砂糖

- 作り方
- ① 粉ゼラチンは水大さじ2と混ぜておく。電子レンジに30秒かけて溶かす。
  - ② 豆乳に①をかき混ぜながら入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ③ オレンジは外皮をむき、小房に分けてミキサーにかけてトロトロにする。砂糖を加えて混ぜる。
  - ④ ②に③を添えて食べる。

	エネルギー	タンパク質	塩分
ご飯110g	185 kcal	3.8 g	0 g
豚肉の春野菜炒め	225 kcal	1.5 g	1 g
フゲンサイとセロリのオイスターソース和え	29 kcal	1.9 g	0.4 g
コーンスープ	128 kcal	5.7 g	1 g
合計	567 kcal	26.4 g	2.4 g
オレンジソース和え豆乳プリン	79 kcal	5.2 g	0 g

