

バランス食でヘルスアップ

ごはん(1人分) 100g 168kcal

れんこんと豚肉のピリ辛あえ(4人分) 296Kcal 塩分1.3g

豚もも肉薄切り……………300g
しめじ(1パック)……………100g
れんこん……………150g
にんじん……………50g
たまねぎ……………50g
小松菜……………50g
漬けだれ
 酢……………大さじ3
 酒……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2
 唐辛子(輪切り)………1本
 片栗粉……………大さじ2
揚げ油



- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、こしょうを振り片栗粉を薄くまぶす。
- ②しめじは石づきをとりほぐし、乾煎りする。にんじんとれんこんは5mm厚さの輪切りにし、ゆでる。たまねぎは薄切りにする。
- ③小松菜は色よく茹で3cmに切る。
- ④漬けだれを合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤揚げ油を熱し、豚肉を揚げる。
- ⑦漬けだれに②と、たまねぎを入れ混ぜる。
- ⑧食べる前に小松菜を加え盛り付ける。

さつまいもといんげんの胡麻サラダ(4人分) 131kcal 塩分0.4g

さつまいも……………300g
さやいんげん……………60g
マヨネーズ……………大さじ2
ごま……………4g
塩(小さじ1/4)……………1.2g
こしょう

- ①さやいんげんは茹でて3cmに斜めに切る。
- ②さつまいもは皮をむき1.5cm角に切って水にさらし、電子レンジ600wで5~6分加熱する。
- ③①と②を混ぜ合わせマヨネーズ、ごま、塩、こしょうで調味する。



沢煮椀(4人分)

23kcal

塩分1g

とうふ……………100g
 だいこん……………80g
 にんじん……………20g
 ねぎ……………50g
 生しいたけ……………4枚
 かつおだし汁……………600cc
 しょうゆ……………小さじ1
 塩(小さじ1/2)……………2.5g
 しょうがのしぼり……………小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ2



- ①とうふは1.5cm角に切る。
- ②だいこん、にんじんはひょうし切りにする。生しいたけは、そぎ切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁をあたため、だいこんとにんじんをやわらかくなるまで煮る。
- ④とうふとねぎを加え、しょうゆと塩で味付けする。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火をとめてからしょうがのしぼり汁を入れる。

梨のコンポート紅茶風味(4~5人分)

67Kcal



梨(Mサイズ)……………1個
 砂糖……………50g
 水……………400cc
 レモン汁……………小さじ2
 紅茶ティーパック……………1袋
 粉ゼラチン……………5g
 (振り入れて調理できるもの)

- ①梨は皮と種を取り除き1口大に切る。
- ②鍋に①、砂糖、水を入れ火にかける。煮立ったらティーパックを加え約10分弱火で煮てティーパックを取り出し、レモン汁を入れる。
- ③ふたをして10分そのままおく。梨をとりだす。冷蔵庫で冷やす。
- ④煮汁を350cc別なべに入れる。
(足りない場合は水を足す。)
- ⑤④にゼラチンを振り入れよく溶かす。煮汁が冷めたら温めよく溶かす。(適温は60℃)
- ⑥⑤をバットに流し粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦器に一口大に切ったコンポートを入れ、⑥を粗くくずしてかける。



ごはん	168kcal	
れんこんと豚肉のピリ辛あえ	296kcal	1.3g
さつまいもの胡麻サラダ	131kcal	0.4g
沢煮椀	23kcal	1.0g
合計	618kcal	2.7g
デザート	67kcal	