

～内臓脂肪を減らして健康に！～

ハンオイル酢豚

【1人分：エネルギー185kcal／たんぱく質 14.0g／脂質 6.3g／塩分 1.3g】

材料	4人分	作り方
豚もも薄切り肉	240g	① 豚肉は大きめの一口大に切ってポリ袋に入れ、Aを入れて軽くもみ、15分ほどおく。 ② パプリカと玉ねぎは一口大に切る。青梗菜は3cm長さに切り、さっとゆでる。 ③ フライパンにBを入れて弱火にかけ、香りが立ったらパプリカと青梗菜とCを入れ、中火で煮立たせる。 ④ 豚肉の袋に片栗粉を加えてまぶし、一口大に丸めながらフライパンに加える。肉に火が通るまで煮て火を通し、全体を混ぜ合わせる。 ⑤ 出来上がったたら器に盛り付ける。
A { オイスターソース	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
赤パプリカ	60g	
黄パプリカ	60g	
玉ねぎ	140g	
青梗菜	100g	
B { にんにく	少量	
しょうが	少量	
酒	大さじ2	
C { 黒酢	80cc	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1・1/2	

キャベツの塩昆布ナムル

【1人分：エネルギー26kcal／たんぱく質 1.5g／脂質 1.2g／塩分 0.6g】

材料	4人分	作り方
キャベツ	200g	① キャベツは洗って一口大に切る。しめじは石づきを除きほぐす。 ② 鍋に湯を沸かし、キャベツとしめじ、わかめを入れて茹でる。キャベツがしんなりしたら、ザルにあげてよく水気を絞る。 ③ ボウルに②と塩昆布、ごま油、きざみのりを入れて和え、器に盛り付ける。
しめじ	60g	
乾燥わかめ	2g	
塩昆布	8g	
ごま油	小さじ1	
きざみのり	少量	

切り干し大根と豆苗の柚子こしょう和え

【1 人分：エネルギー29kcal／たんぱく質 2.1 g／脂質 1.7 g／塩分 0.7 g】

材料	4 人分	作り方
切り干し大根 豆苗 油揚げ ポン酢しょうゆ 柚子こしょう	24 g 60 g 20 g 大さじ 2 小さじ 1	① 切り干し大根は洗って水で戻す。豆苗は根を除き 5cm 長さに切る。油揚げはせん切りにし、乾煎りしておく。 ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根と豆苗をさっとゆでる。ゆであがったらしっかり絞る。 ③ ボウルにポン酢しょうゆと柚子こしょうを入れてよく混ぜ、切り干し大根、豆苗、油揚げを入れて和え、器に盛る。

ごはん

【1 人分：エネルギー179kcal／たんぱく質 3.1 g／脂質 0.5 g／塩分 0.0 g】

材料	4 人分	作り方
米 水	200 g 300cc	① 米を研ぎ、分量の水加減で炊く。

りんごかんてん

【1 人分：エネルギー67kcal／たんぱく質 0.1 g／脂質 0.2 g／塩分 0.0 g】

材料	4 人分	作り方
りんご 水 粉寒天 砂糖 レモン汁	1 個 200cc 4 g 40 g 大さじ 2	① りんごは芯と種をのぞき、皮ごとすりおろす。 ② 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、2 分間しっかり沸騰させる。 ③ 火を止め、かんてん液に①のりんごとレモン汁を入れてまぜる。 ④ 粗熱をとったら流し缶に入れ、冷やし固める。 ⑤ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

【1 人分合計】 エネルギー486kcal／たんぱく質 20.8 g／脂質 9.9 g／塩分 2.6 g