

～おすすめレシピ～

たっぷりのおろしでさっと煮、消化も助けます

《豚肉のおろし煮》

(材料：2人分)

豚肉 …………… 150g  
(しゃぶしゃぶ用)  
玉ねぎ …………… 50g  
人参 …………… 20g  
大根 …………… 200g  
薄口醤油 …………… 10cc  
みりん …………… 10cc  
酒 …………… 10cc  
油 …………… 5cc  
しょうが汁 …………… 10cc  
小ねぎ …………… 10g

- ①豚肉は酒としょうが汁をふりかけて、しばらくおいた後に下ゆでする。
- ②玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、大根はすりおろす。
- ③鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参を炒め、ある程度火が通ったら、大根おろしと調味料、肉を加えてしばらく煮て味をなじませる。
- ④盛りつけの時に、小ねぎのみじん切りを散らす。

各栄養素：1人当たり

【223kcal たんぱく質 18.4g 脂質 29.2g カルシウム 277mg 塩分 1.1g】

意外と簡単に作れます。ぜひチャレンジを！

《ごま豆腐》

(材料：作りやすい分量)

ねりごま …………… 50g  
片栗粉 …………… 30g  
砂糖 …………… 10g  
薄口醤油 …………… 10cc  
みりん …………… 10cc  
だし汁 …………… 200cc  
あ { だし汁 …………… 70cc  
ん { 薄口醤油 …………… 5cc  
みりん …………… 5cc  
片栗粉 …………… 3g

- ①材料を全てよく混ぜ合わせる。(だまにならないように片栗粉はだし汁でといてから混ぜる)
- ②①をよく混ぜながら火にかけ、とろみがついたらしばらく練る。
- ③水でぬらした流し缶に流し固める。
- ④あんの材料を火にかけ、とろみをつける。
- ⑤等分に切り分けたごま豆腐にあんをかける。

各栄養素：4等分した場合の1人分

【124kcal たんぱく質 2.8g 脂質 7.6g カルシウム 152mg 塩分 0.6g】