

～おすすめレシピ～

《春キャベツと豚しゃぶの梅あえ》

(材料：2人分)

豚ロース…………… 160g
春キャベツ…………… 200g
梅干し…………… 1個
白すりごま…………… 大さじ2
砂糖…………… 小さじ1/2
醤油…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1/2

- ① 春キャベツは、大きめのざく切りにする。鍋に湯を沸かし、さっと湯通しして水気を切る。
- ② 同じ湯で豚肉を1枚ずつゆで、色が変わったらすぐに引き上げる。
- ③ 種を除いた梅干しを包丁でたたき、白すりごま、調味料と混ぜあわせる。
- ④ キャベツと豚肉を③で和え、器に盛り完成。

各栄養素：1人分

【 202kcal たんぱく質 19g 脂質 11.2g 炭水化物 8.4g カルシウム 155mg 塩分 1.4g 】

《まるごと玉ねぎとベーコンのスープ》

(材料：2人分)

玉ねぎ…………… 2個
ベーコン…………… 1枚
オリーブオイル…………… 大さじ1
水…………… 400ml
白だし…………… 大さじ1強
酒…………… 大さじ1
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

- ① 玉ねぎは皮をむき、上から1/3の深さまで十字に切り込みを入れる。これを耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジで加熱する。(500wで約5分)
- ② ベーコンは、8mm幅に切る。鍋にオリーブオイルをしき、炒める。
- ③ ①を汁ごと入れ、水、白だし、酒を入れてひと煮立ちさせる。ふたをして玉ねぎがやわらかくなるまで弱めの中火で5分煮る。
- ④ 最後に塩とこしょうで味を調節して完成。

各栄養素：1人分

【 108kcal たんぱく質 1.9g 脂質 6.9g 炭水化物 9.9g カルシウム 22mg 塩分 0.6g 】