

総エネルギー: 731カロリー
総塩分: 1.87g



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー: 214カロリー / 塩分: 0g

豚肉のしょうが焼き(4人分)

| | | | |
|---------------|---|----------|--------|
| 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) | 280g | ● 砂糖 | 小さじ2 |
| 下ゆで用八方だし | 480ml | ● 酒 | 小さじ1 |
| おろし生姜 | 小さじ1 | ● しょうゆ | 大さじ1/2 |
| |  | ● だし汁 | 大さじ3 |
| 玉ねぎ | 200g | ● 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ピーマン | 40g | ● こしょう | 少々 |
| エリンギ | 80g | ● おろし生姜 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 適量 | | |

1. 玉ねぎ・ピーマンを5mm幅の薄切り、エリンギは5mm幅の短冊切りにする。
2. 豚肉はおろししょうが6gを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、汁気をきる。粗熱がとれたらボウルに入れ、乾燥しないように落としラップをする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンをさっと炒めて一度取り出す。
4. サラダ油を足して熱し、玉ねぎ・エリンギを炒める。しんなりしたら②の豚肉と●を入れ炒め合わせる。仕上げにピーマンを入れて炒め合わせる。

エネルギー: 225カロリー / 塩分: 0.52g

減塩Point!

豚肉を下ゆで用八方だしでゆでる。

余分な脂が落とせるだけでなく、だしの風味がついてうまみアップ。炒め時間も短縮できるので、柔らかく仕上がり、少しの調味料でも効率的に味付けできます。

マカロニサラダ(4人分)

| | | | |
|---------|-----|---------|----------|
| マカロニ | 20g | ● マヨネーズ | 大さじ1・2/3 |
| にんじん | 10g | ● 塩 | 少々 |
| 玉ねぎ | 20g | ● 砂糖 | 少々 |
| きゅうり | 20g | ● 酢 | 少々 |
| レタス | 40g | ● 練りガラシ | 少々 |
| ミニトマト | 8コ | ● こしょう | 少々 |
| ホールコーン缶 | 40g | | |



1. マカロニは表示より少し短めに茹でて、水気をきる。
にんじんは3mm太さの千切りにし、茹でて水気をきる。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
きゅうりは2mm厚さの小口切りにして3%濃度の塩水(水300mlに対し塩9g)につける。
しんなりしたら、水洗いして水気をしぼる。
3. ボウルに①、②を合わせる。
4. ●の調味料をよく混ぜ合わせて③のボウルに入れ和える。
5. 食べやすくちぎったレタス、ミニトマト、水気をきったホールコーンとともに器に盛りつける。

エネルギー:76カロリー／塩分:0.21g

揚げ出し豆腐(4人分)

| | | | |
|---------|---------|---------|-----------|
| 絹ごし豆腐 | 160g | 八方だし | 大さじ4+大さじ4 |
| なす | 80g | 小麦粉 | 適量 |
| ししとう | 40g(8本) | ● 万能ねぎ | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | ● おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| おろししょうが | 小さじ1/3 | ● 削り節 | 少々 |



1. 豆腐を8等分に切り、キッチンペーパーで包んで水切りする。
2. なすを12等分に切り、揚げ油を中温(約170度)に熱し、カラリと揚げ、油をきる。
(縦半分に切ってから1/3に切り、4等分)
粗熱がとれたら、おろし生姜を加えた八方だし大さじ4につける。
3. ①の豆腐に小麦粉をまぶして揚げ、油をきる。
4. ししとうは180度のオーブンで10分焼く。
5. 汁気をきった②のなす、③の豆腐、④のししとうを器に盛り、温めた八方だし大さじ4を注ぎ、●を順番にのせる。

エネルギー:156カロリー／塩分:0.02g

味噌汁(4人分)

| | | | |
|-----|------|-----|---------|
| オクラ | 2本 | 水 | 4カップ |
| なめこ | 50g | いりこ | 10匹(5g) |
| 長ねぎ | 5cm | | |
| 味噌 | 大さじ2 | | |

1. いりこの頭、ハラワタを取り、水に10分つけてから火をつけてだしを取る。
2. オクラ・長ねぎを5mmの小口切りにする。
3. なめこをザルに入れ、水で洗う。
4. ①のだし汁に②を入れ、沸騰したら③のなめこを加え、味噌を溶き入れる。

エネルギー:23カロリー／塩分:1.12g

季節の果物(4人分)

| | |
|-----|------|
| すいか | 400g |
|-----|------|

エネルギー:37カロリー／塩分:0g