

1. 回鍋肉(ホイコーロ)

材料(4人分)	
豚こま切れ肉	160g
A { 酒	小さじ1(5g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
キャベツ	200g
しいたけ	3枚(40g)
茹で筍	40g
ピーマン	1個(40g)
長ねぎ	40g(1/3本)
しょうが	1/2かけ(8g)
サラダ油	大さじ2(24g)
B { 砂糖	小さじ1と1/3(4g)
しょうゆ	大さじ2(36g)
酒	小さじ2(10g)
豆板醤	小さじ2/3(3g)
片栗粉	少々

(作り方)

- ①豚肉は大きければ3cm長さに切り、下味として調味料(A)をもみ込んでおく。
- ②キャベツは5cm角に切り、芯の堅い部分は斜め薄切りにする。
- ③しいたけは軸を除いて、薄切りにする。
- ④筍は、縦半分に切り、3~4cm長さの薄切りにする。下の堅い部分は、いちよう切りにする。
- ⑤ピーマンは種を除き、一口大の乱切りにする。
- ⑥ねぎは斜め薄切りにし、しょうがも薄切りにする。
- ⑦(B)の調味料を合わせておく。
- ⑧中火で鍋を熱し、油を入れてなじませる。ここに、ねぎとしょうがを入れて炒め、香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。次で、筍・しいたけ・ピーマン・キャベツの順に加えて炒める。
- ⑨全体に油がまわったら、⑥の調味料を加え、手早くさっと炒める。

1人あたり

エネルギー	183kcal
たんぱく質	10.1g
塩分	1.6g



2. アスパラガスと厚揚げの白和え

材料(4人分)	
グリーンアスパラガス	100g(4~6本)
しめじ	40g
(下味)	
薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
厚揚げ	100g(1/2枚)
C { (炒りごま)	
白ごま	大さじ4(28g)
砂糖	大さじ1(9g)
酒	小さじ1(5g)
薄口しょうゆ	小さじ2(12g)
塩	少々

(作り方)

- ①グリーンアスパラガスは根元1/3の堅い皮をむき、3cm長さに切り、分量外の塩少々を加えた熱湯でゆでる。
- ②しめじは小房に分け長さを半分にし、熱湯でさっとゆで、ザルにあげ、よく水気をきる。
- ③①②に下味の薄口しょうゆを回しかける。
- ④白ごまをフライパンで炒って、すりばちに入れ、する。
- ⑤厚揚げは手でくずし熱湯に入れ、さっとゆでて水気を切る。水気をふいて、すりばちに加え、すり混ぜる。
- ⑥調味料(C)を加え混ぜ、あえ衣を作る。
- ⑦水気をきったグリーンアスパラガスとしめじを、あえ衣で和える。

※グリーンアスパラガスの代わりに、いんげんや青菜でも良い。

※白ごま(炒りごま)は、すりごまでも代用可。

(分量:大さじ4→大さじ3強)

※あえ衣は、フードプロセッサーを使用しても良い。

※薄口しょうゆがなければ、濃口しょうゆでも良い。

1人あたり

エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.6g
塩分	0.8g

3. にんじんの甘酢漬け

材料(4人分)	
にんじん	200g(中1本)
塩	小さじ2/3(4g)
D { みりん	大さじ2(36g)
酢	大さじ2(30g)
砂糖	小さじ2(6g)

(作り方)

- ①にんじんはよく洗い、4~5cm長さの斜め薄切りにした後、千切りにする。塩をまぶし水分が出たら、絞っておく。※にんじんが厚い場合は、下ゆでしておく。
- ②耐熱容器に、調味料(D)を入れ、電子レンジ600wで1分加熱し、砂糖を溶かす。
- ③ボウルに、にんじんを入れ、調味料(D)をかけ、混ぜる。あら熱がとれたら、ジッパー付き保存袋に移し、空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫で30分以上冷やし、味をなじませる。

1人あたり

エネルギー	47kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	1.0g

4. ゆでたまご

材料(4人分)	
たまご	2個(100g)

1人あたり

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.1g
塩分	0.1g

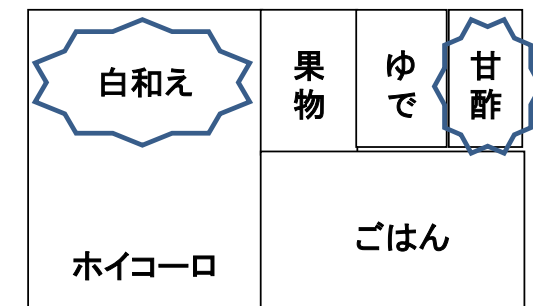
5. 季節の果物(メロン・さくらんぼ・びわなど)

6. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)

7. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	523kcal
たんぱく質	20.7g
塩分	3.5g
※味噌汁を除く	



《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	200g
マヨネーズ	4g	12g	190g
ウスターソース	6g	18g	240g
オイスターソース	6g	18g	240g



