

# 忙しくても バランスのよい食事をしよう 手軽に作れる健康応援メニュー

## 〔豚肉の梅焼き 豆苗のお浸し〕



### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り …… 140 g  
 こしょう …… 少々  
 梅干し …… 大1個半  
 サラダ油 …… 小さじ1

A 酒 …… 小さじ1  
 みりん …… 小さじ1  
 しょうゆ …… 小さじ1  
 砂糖 …… 小さじ1/2

青じそ …… 2枚  
 レタス …… 2枚

豆苗 …… 1パック  
 塩 …… 小さじ1/4  
 しょうが …… 1かけ分  
 ごま油 …… 小さじ1  
 かつお節 …… 4g  
 いりごま …… 適量  
 しょうゆ …… 少々

### 【豚肉の梅焼き 作り方】

- ① 豚肉にこしょうをふる。
- ② 梅干しは種を取り除いて叩く。青じそは千切りにして、Aと合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。色が変わったら、②を加えてさっとからめ、器に盛ってレタスと付け合わせを添える。

\*味の濃い梅干しが肉に絡むので、下味はコショウのみで、塩はしないのが減塩のポイント

### 【付け合せ：豆苗のお浸し 作り方】

- ① 豆苗は、根を切って、長さを半分に分ける。
- ② 耐熱ボウルに入れて、塩、しょうが、ごま油を混ぜて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ かつお節といりごまを混ぜ、味を見てしょうゆで味を調える。

豚肉の梅焼き 1人分：エネルギー217kcal、たんぱく質14.1g、脂質15.5g、炭水化物5.7g、食塩相当量1.3g

豆苗のお浸し 1人分：エネルギー43kcal、たんぱく質3.6g、脂質2.6g、炭水化物2.2g、食塩相当量0.7g

## とろろサラダ



## 【材 料】

長いも	.....	200 g
薄口しょうゆ	.....	大さじ1/2
A 味付きポン酢	.....	大さじ2/3
砂糖	.....	小さじ1/2
柚子こしょう	.....	小さじ3/4
きゅうり	.....	1/2本
ミニトマト	.....	4個
水菜	.....	10 g
海藻サラダ (乾燥)	.....	5 g

## 【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜる。
- ② きゅうりは小口切り、ミニトマトは半分に、水菜は3cmくらいに切る。  
海藻サラダは水でもどしておく。
- ③ ポリ袋に長いもを入れ、麺棒でたたき、①を混ぜる。
- ④ ②の野菜の上に③をかける。

とろろサラダ1人分：エネルギー 86kcal、たんぱく質 3.4 g、脂質 0.4 g、炭水化物18.6 g、食塩相当量 1.6 g

## 【1食分の参考献立】



豚肉の梅焼き 豆苗のお浸し とろろサラダ ごはん フルーツヨーグルト