



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	133kcal	12.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.9g	5.8g	0.7g

豚肉のしょうが焼き

Check! 豚肉の代わりに、牛肉、鶏肉でもおいしくできます。

材料 2人分

豚薄切り肉 4枚 (120g)	レモン(薄いくし形切り) 2切れ
こしょう 適量	
A 酒 小さじ 2	(付け合わせ)
減塩しょうゆ 小さじ 2	レタス 1枚(40g)
おろし生姜 小さじ 1	トマト 小1/2個(60g)
サラダ油 小さじ 1	パセリ 適量

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・豚肉は脂身と肉の境目に包丁を入れ、こしょうをふる。
・レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし形に切っておく。
・パセリは洗い、水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の両面をきつね色に焼き、Aを加えてからめる。
- ③ お皿にレタスとトマト、②を盛り、パセリを添える。



Check! 砂糖は、めんつゆの味や好みによって量を加減しましょう。肉は豚肉でもOKです。このレシピの味付けで、ほかの煮物も美味しく作れます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	210kcal	9.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
12.6g	20.7g	1.1g

肉じゃが

材料 2人分

牛肉薄切り 80g	水 1と1/2カップ
じゃがいも 50g	サラダ油 小さじ 1
人参 40g	A 市販めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ 1と 1/3
玉ねぎ 70g	砂糖 適宜
さやえんどう 6枚	

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・牛肉は5cmくらいの長さに切る。
・じゃがいもは皮をむいて4つに切る。
・人参は一口大の乱切り
・玉ねぎはくし形に切る
・さやえんどうはすじを取る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れて軽く炒め、分量の水を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にAを加え、煮汁が少なくなったらさやえんどうを加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛る。



白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き

材料 2人分

白身魚切り身(鯛、かれいなど) 50g×2切れ	塩 少々
小松菜 60g	粗びき黒こしょう . . . 少々
人参 50g	酒 大さじ 1
長ねぎ 20g	減塩しょうゆ 小さじ 2/3
青じその葉 4枚	
しょうが(親指大) . . . 1かけ(20g)	
にんにく 1かけ(10g)	

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・白身魚は皮目に包丁で2本切り込みを入れ、塩と粗びき黒こしょうを片面にふる。
・小松菜は、2cm幅に切る。
・人参は皮をむいて縦にせん切りにする。
・長ねぎは根元を切り、斜め薄切りにする。
・青じそは軸を切り、細切りにする。
・しょうがはせん切りにし、にんにくは横に薄切りにする。
- ② 耐熱皿に小松菜、人参、長ねぎの1/2量をのせ、その上に白身魚をのせる。
- ③ ②の白身魚の上にしょうがとにんにくを散らし、残りの小松菜、人参、長ねぎをのせて酒をふり、ラップをふんわりとかける。
- ④ ③を電子レンジ500Wで6分ほど加熱して取り出し、青じそを散らし、お好みで減塩しょうゆを少々かける。

Check! 火を使わずに電子レンジで作れる簡単レシピ

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	116kcal	11.9g	4.9g	6.7g	0.3g