



★おすすめ献立★



★豚肉と南瓜の重ね蒸し 2人分

豚肉	150g	
南瓜	1/8個	
※	ねぎ	1/4束
	生姜	1かけ
	にんにく	1かけ
～タレ～		
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ3	
鶏がらスープの素	小さじ1弱	
片栗粉	小さじ1	

1人分 約300kcal 塩分1.7g

作り方

- ① 豚肉は3～4cmの長さに切り、南瓜は薄切りに切る。
- ② タレの調味料を合わせておく。※の香味野菜をみじん切りにし、合わせておく。
- ③ 耐熱皿に①の南瓜・豚肉・みじん切りにした香味野菜を順番に重ねていく。
- ④ ③に合わせておいたタレをふりかけ、ラップをして、500wの電子レンジで約10分加熱する。(南瓜に火が通るまで)
- ⑤ お皿に盛り付けて完成♪

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれます。
 ビタミンB1は南瓜に含まれる糖質を分解してエネルギーに変える働きを助けてくれます。



★中華風サラダ 2人分

なす	2本	
キュウリ	1本	
パプリカなど(お好みで)	大1個	
※	醤油	大さじ1
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	ごま	適量
	一味唐辛子	適量

1人分 約100kcal 塩分1.8g

作り方

- ① ナス・キュウリは1本を3等分し細切りにする。
パプリカなどお好みの夏野菜も細切りにする。
- ② ①のナスは、500wの電子レンジで約3分加熱し、余分な水分は捨てる。キュウリは軽く塩もみをし、しぼる。
- ③ 下処理したナス・キュウリ、パプリカ等の野菜を※の調味料で和える。
- ④ ③をよく冷し、野菜に味を染み込ませる。
- ⑤ よく冷えたら出来上がり♪



★みそ玉 10個分

味噌	120g
ねぎ	1/2束
薄揚げ	1枚
乾燥わかめ	15g
ほんだし	小さじ1

1人分 約60kcal 塩分1.6g

作り方

- ① ネギは小口切りのきざみ、薄揚げは細切りにしておく。
- ② 味噌に乾燥わかめ、ほんだしを入れ、混ぜる。
- ③ ②を10等分しラップにとり、その上に①のネギ、薄揚げをのせ、包む。
- ④ ③を冷凍保存する。

1人分だけ味噌汁が欲しい！という時に便利です。
 きのかや青菜などの野菜類も冷凍保存しておくと、必要な時に必要な分だけ使用する事ができます。

※ 使う前に常温に戻しておきます。沸騰したお湯を注ぐだけで味噌汁の出来上がりです。

