

## ♪おすすめ献立♪

～旬の食材&良質のたんぱく質でストレス解消！～



### ♪筍&豚肉のオイスター炒め

材料	2人分	
豚肉	100g	
A	醤油	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	おろし生姜	小さじ1
	片栗粉	適量
竹の子(茹でたもの)	300g	
人参	1/3本	
椎茸	3枚	
しめじ(エリンギ)	1パック	
B	鶏ガラスープの素	大さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1

1人分のカロリー:170kcal 塩分:1.9g

#### 作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、ポリ袋にAの調味料とともに入れ、良く揉み、下味を付けておく。
- ② 人参・椎茸などの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、下味を付けた豚肉を炒め、一旦皿に取り出す。
- ④ ②の適当に切った野菜類を炒め、しんなりしてきたら竹の子、③の豚肉を加える。
- ⑤ 最後にBの調味料を加え良く混ぜたら出来上がり！

旬の竹の子を沢山使用しています。  
グルタミン酸やアスパラギン酸などのうまみ成分が疲労回復にも役立ちます♪



### ♪豆腐グラタン(筍&アスパラ入り)

材料	2人分
竹の子(茹でたもの)	200g
アスパラガス	2本
絹ごし豆腐	1/2丁
ウインナー	3本
牛乳	300cc
小麦粉	大さじ2
味噌	大さじ1/2
コンソメ	小さじ1
バター	大さじ1/2
スライスチーズ	2枚

1人分のカロリー:370kcal 塩分:1.9g

#### 作り方

- ① 竹の子は薄切りにし、ウインナー、アスパラは食べやすい大きさに切る。
- ② 牛乳に味噌を入れ良く溶かしておく。
- ③ 鍋にバターを熱しウインナーを炒め、竹の子、アスパラを入れ、中火でじっくり炒める。
- ④ 一旦火を消し、小麦粉を入れ、粉っぽさが無くなるまで良くかき混ぜる。
- ⑤ ④の鍋に②の牛乳を入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで煮る。コンソメを入れ良く溶かす。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、豆腐を乗せ、最後に適当な大きさに裂いたチーズを乗せ250度に予熱したオーブンで約15分焦げ目がつくまで焼いたら完成！



### ♪いちごチョコ

材料	1人分
いちご	1パック(約15粒)
板チョコ	1枚

いちご1パック分でのカロリー:330kcal

#### 作り方

- ① 板チョコを刻んで湯銭にて、溶かす。
- ② いちごのヘタをとり、洗ってペーパーで水分を良くとる。
- ③ 爪楊枝を②のいちごに刺し、①の湯煎したチョコレートに付ける。
- ④ ③を冷蔵庫で冷しチョコが固まったら完成！

