

☆ 豚肉と玉ねぎの中華炒め

作り方

<材料 4人分>

豚こま切れ肉	320g	
玉ねぎ	140g	
ピーマン	60g	
A	おろしにんにく	小さじ1（4g）
	おろししょうが	小さじ1（4g）
	かたくり粉	小さじ4（12g）
	酒	小さじ4（20g）
B	中華だしの素	小さじ2（5g）
	みりん	小さじ2（12g）
	ごま油	小さじ1（4g）
	粗びき黒こしょう	適宜

- ①豚肉をポリ袋に入れ、Aをもみ込む。
- ②玉ねぎは半分に切り、繊維を切るように横1センチ幅に切る。
ピーマンは縦半分に切り、種を取り、1センチ幅に切る。
- ③フッ素樹脂加工フライパンを中火で熱し、①の豚肉を炒める。
肉の色がある程度変わってきたら、玉ねぎとピーマンを加えて炒め、しんなりしてきたらBを加え炒め合わせる。
- ④器に盛り、黒こしょうを振る。

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
239kcal	14.5g	16.5g	0.9g	0.7g

（1人分）

☆ 時短ナムル

作り方

<材料 4人分>

	もやし	100 g
	にんじん	80 g
	きゅうり	100 g
A	中華だしの素	大さじ1 (7.5 g)
	ごま油	小さじ1 (4 g)

- ①にんじんはもやしの太さに切り、きゅうりは斜めに切ってから千切りにする。
- ②耐熱ボウルにもやしと①のにんじんを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ③ザルに入れ水分を良く切る。粗熱がとれたら①のきゅうりとAを加えて和える。
- ④器に盛る。

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
26kcal	1.3g	0.1g	1.1g	0.9g

（1人分）

☆ 簡単にらスープ

作り方

<材料 4人分>

にら	40g
緑豆春雨	20g
水	600ml
オイスターソース	小さじ1（6g）
塩	小さじ1/2（3g）
こしょう	少々

- ①にらは2cm長さに、春雨は半分に切る。
- ②鍋に分量の水、春雨、オイスターソースを入れて火にかけて、沸騰したら弱火にしてふたをし、2～3分煮る。
- ③春雨が透明になったら、にらを加える。塩・こしょうで味を整え、器に盛る。

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
21kcal	0.3g	0g	0.3g	0.7g

（1人分）

☆ ごはん（1人120g）



熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
187kcal	3.0g	0.4g	1.8g	0g

（1人分）

☆ 1食分の栄養価



熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
473kcal	19.1g	17.0g	4.1g	2.3g

（1人分）