

## 主食

(材料 2人分)

米 1.2合

## ご飯

(作り方)

1. 米は炊飯器用のカップ(180ml)ですりきりにはかる。
2. 1の米をボウルにとり、かぶるくらいの水を入れ、さっと洗い流す。水のにごりが少なくなるまで、3回くらい水を替えて洗う。
3. 2の米に分量の水を入れ、約30分間浸してから炊飯器で炊く。

エネルギー	塩分
336kcal	0g

## 主菜

(材料 2人分)

豚薄切り肉 4枚  
(120g)  
こしょう 適量  
レタス 葉1枚  
(40g)  
トマト 小1/2個  
(60g)  
酒 小さじ2  
a しょうゆ 小さじ2  
おろししょうが  
小さじ1  
サラダ油 小さじ1  
レモン(薄いくし形切り)  
2切  
パセリ 適宜

## 豚肉のしょうが焼き

(作り方)

1. 豚肉は脂身と肉の境に包丁で切れ目を入れ、こしょうをふる。
2. 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。
3. フライパンに油を熱し、中火で1の豚肉の両面をきつね色に焼き、aの調味料を加えてからめる。
4. 器に2のレタスとトマト、③の豚肉を盛り、パセリを添える。

エネルギー	塩分
122kcal	0.5g

## 副菜

(材料 2人分)

ほうれん草 120g  
ゆず 10g  
えのきだけ 40g  
しょうゆ 小さじ1

## ほうれん草のゆず香あえ

(作り方)

1. 大きめの鍋にお湯を沸かし、えのきの根元を除いてさっと茹で水気をきっておく。
2. 次に、同じ鍋でほうれん草を根元のほうから入れ、1~2分ゆでる。
3. 2のほうれん草を、水を入れたボウルにとり、流水で素早く冷やし、水気をしぼって4~5cm長さに切る。
4. ゆずの皮は千切りにし、汁を搾り、しょうゆと一緒にあえる。

エネルギー	塩分
20kcal	0.4g

## 副菜

(材料 2人分)

だいこん 60g  
にんじん 40g  
季節の青菜 40g  
生しいたけ 20g  
だし汁 240ml  
みそ 大さじ1弱

きのこの  
具だくさんみそ汁

(作り方)

1. だいこんとにんじん、小松菜、しいたけは短冊切りにする。
2. 鍋にだし汁を煮立てて、だいこんとにんじんを入れ、少し柔らかくなったら、青菜と生しいたけを入れる。
3. 青菜が柔らかくなったら、みそを入れる。

エネルギー	塩分
57kcal	1.3g