

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