

野菜たっぷり生姜焼き定食

冬の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.4g

エネルギー 681kcal
たんぱく質 25.0g
脂質 20.9g
炭水化物 91.1g

ごはん 1人分 180g(300kcal)
※主食の量は、適正体重等を考慮して自分にあった量を食べましょう。

豚肉の生姜焼き

■ 材料 2人分

豚肉生姜焼用	140g
ヨーグルト	40g
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
生姜(すりおろす)	小1片
玉ねぎ	100g 1/2個
エリンギ	25g 1本
サラダ油	小さじ1
キャベツ	40g 1枚
紫キャベツ	10g 1/3枚

■ 作り方

- ① 豚肉生姜焼用は筋切りをし、調味料、生姜とヨーグルトを混ぜた中に1時間位浸け込む。
- ② 玉ねぎは1cm幅に切り、エリンギは長さ半分にし縦半分に切る。付け合せのキャベツ、紫キャベツはせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて①の豚肉を焼き、漬け汁も加え、からめる。
- ④ 豚肉を取り出し、玉ねぎとエリンギも炒める。
- ⑤ 皿に③、④の豚肉、玉ねぎ、エリンギを盛り、キャベツ、紫キャベツを添える。

減塩のコツ

☆ヨーグルトに浸け込むことでうま味が増し、臭みも消滅

調理のポイント 紫キャベツは酢水につけると色が一層きれいに！

ブロッコリーのんにくオイル

■ 材料

2人分

ブロッコリー	100g	1/3株
赤パプリカ	40g	1/3個
にんにく	小1片	
サラダ油	小さじ2	
塩	少々	2本指で少々

■ 作り方

- ① ブロッコリーは小房にわけて茹で、湯をきる。赤パプリカはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで炒める。
- ③ ②のフライパンに赤パプリカ、ブロッコリーを加え、さっと炒め、塩で味を整える。

減塩のコツ

にんにくオイルで香りとうま味がアップし、おいしく減塩

蓮根のみぞれ汁

■ 材料

2人分

蓮根	80g	1/2節
にんじん	20g	長さ2cm
長ねぎ	10g	長さ5cm
だし汁	1・1/2カップ	
酒	大さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	2本指で少々
ゆず	少々	

■ 作り方

- ① 蓮根は皮をむき、半分はすりおろし、残りは一口大に切る。にんじんは半月切りにする。
- ② 鍋にだし汁、切った蓮根とにんじんを入れて煮る。
- ③ すりおろした蓮根も入れて煮、酒、薄口しょうゆ、塩で味を整える。
- ④ 小口に切った長ねぎを散らし、ゆずをあしらう。

減塩のコツ

☆蓮根のとろみとゆずの香りでおいしく減塩

調理のポイント 色合いをいかすために今回は薄口しょうゆに(食塩相当量は増えるが)。