

豚肉と玉ねぎの塩だれ炒め

栄養価（1人分）

エネルギー

258kcal

たんぱく質

12.3 g

脂質

11.6 g

食物繊維

0.5 g

塩分

0.5 g



材料（2人分）

豚こま切れ肉	120 g
玉ねぎ	60 g
パプリカ	20 g
「おろしにんにく	2.5 g
「おろし生姜	2.5 g
①酒	10 g
「片栗粉	6 g
油	少々
「中華だしの素	3 g
②みりん	6 g
「ごま油	2 g
あらびき黒こしょう	少々

作り方

1. 豚肉に①をもみ込む。
2. 玉ねぎは1cm幅に切り、パプリカは細切りにする。
3. フッ素樹脂加工フライパンを中火で熱し、豚肉を炒める。色がある程度変わったら玉ねぎを加え、しんなりしたらパプリカと②を加えて炒める。
4. 器に盛り、黒こしょうをふる。

青菜ときのこのごま浸し

栄養価（1人分）

エネルギー

80kcal

たんぱく質

3.5 g

脂質

3.8 g

食物繊維

6.2 g

塩分

0.6 g



材料（2人分）

小松菜	150 g
エリンギ	50 g
酒	15 g
「白すりごま	10 g
① 味噌	9 g
「みりん	9 g

作り方

1. 小松菜はざく切り、エリンギは3cm長さの短冊切りにする。
2. フライパンに小松菜とエリンギ、酒を入れて蓋をし、中火にかけて3分ほど蒸し焼きにする。
3. 全体がしんなりとしたら火を止め、合わせた①を加えて混ぜ合わせる。



きのこには食物繊維やビタミンD、
ビタミンB群などが豊富に含まれて
おり、積極的に食べたい食材です。

キャベツのハニーマスタードサラダ



栄養価（1人分）

エネルギー

103kcal

たんぱく質

5.1 g

脂質

6.0 g

食物繊維

4.3 g

塩分

0.3 g

材料（2人分）

キャベツ	1 4 0 g
にんじん	2 0 g
ゆで卵	1 個
「 ヨーグルト	1 5 g
はちみつ	7 g
① 粒マスタード	5 g
「 オリーブオイル	4 g

作り方

1. キャベツは一口大に切り、にんじんは千切りにし、ボウルに入れ塩(分量外)をふって塩もみをし、数分おく。
2. 流水で洗い、水気を切ってキッチンペーパーでしっかり水気をふき取る。
3. ゆで卵は白身と黄身に分けてざるでこし、半量ずつに分けておく。
4. ボウルにキャベツ、①、ゆで卵の半量を入れて和え、器に盛ってからもう半量の卵を盛り付ける。

時短ナムル



栄養価（1人分）

エネルギー

22kcal

たんぱく質

0.7 g

脂質

1.3 g

食物繊維

1.5 g

塩分

0.5 g

材料（2人分）

もやし	50 g
にんじん	40 g
きゅうり	50 g
「中華だしの素	4.5 g
① 塩	少々
「ごま油	2 g

作り方

1. にんじんときゅうりはせん切りにする。
2. 耐熱ボウルにもやしとにんじんを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する（茹でてでもよい）。
3. 粗熱がとれたらきゅうりと①を加えて和え、器に盛る。

オクラやトマト、みょうがなど季節の野菜を加えるのもおすすめです！