

春の元気レシピ⑥

【豚肉のパン粉焼き】

エネルギー：225kcal 塩分：0.3g

《材料》

豚肉スライス・・・200g
こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・300g
マヨネーズ・・・大さじ2
パン粉・・・適宜
トマト・・・1個
レタス・・・1～2枚

《作り方》

- ①豚肉は広げてこしょうをし、玉ねぎは1cmに切る。
- ②豚肉で玉ねぎを巻き、まわりにマヨネーズを塗りパン粉をまぶす。
- ③フライパンを熱し、②をじっくりと焼く。
- ④トマトとレタスは食べやすく切り、焼けた③とともに盛りつける。

【ごま酢和え】

エネルギー：45kcal 塩分：0.7g

《材料》

キャベツ・・・240g
にんじん・・・40g
すりごま・・・大さじ2
酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
だし汁・・・大さじ1

《作り方》

- ①キャベツは茹でて短冊切りにする。にんじんはせん切りにして茹でる。
- ②Aでごま酢を作り、絞った①を和える。

《材料》

きくらげ・・・20g
えのき・・・1袋
生姜・・・10g
桜エビ・・・10g
ごま油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2

《作り方》

- ①きくらげは水で戻し、せん切りにする。えのきは長さを2～3等分にしほぐす。生姜はせん切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油を温め生姜を炒める。いい香りがしたら、きくらげを加えて炒める。えのき、桜エビも加えて炒める。
- ③最後にしょうゆで調味する。

【きくらげの炒め物】

エネルギー：51kcal 塩分：0.5g

【ごぼうともやしのみそ汁】

エネルギー：34kcal 塩分：0.8g

《材料》

ごぼう・・・60g
もやし・・・100g
油揚げ・・・小1枚
小ねぎ・・・少々
だし汁・・・3カップ
味噌・・・大さじ1と1/2

《作り方》

- ①ごぼうを笹がきにする。もやしはざく切り、油揚げはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁でごぼうと油揚げを煮る。もやしを加えさっと煮たら、味噌を溶き入れる。
- ③器に盛ってねぎを散らす。