



豚肉のおろし煮

野菜もお肉もたっぷりとれるヘルシーメニュー！！



野菜量

185g



1人分 127 kcal

たんぱく質 12.4g
脂質 3.7g
炭水化物 9.7g
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

豚薄切り肉 … 100g
(肩ロース)
大根 … 200g
白菜 … 100g
春菊 … 60g
万能ねぎ … 2本
酒 … 大さじ1

ポン酢しょうゆ 適量
七味唐辛子 適量
(お好みで)

作り方

- ①大根は皮をむきすりおろす。白菜は1.5cm幅に切り、春菊は5cmにざく切り、豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンまたは土鍋に白菜を1/3くらい敷き、豚肉の1/3をのせる。その上に大根おろしを1/3のせ、この作業を3回繰り返し、酒を振りかける。
- ③フタをして火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分煮る。春菊をのせフタをして1~2分煮る。
- ④取り皿に分け、小口切りの万能ねぎをちらし、ポン酢しょうゆを適量かける。

お好みで七味唐辛子やゆずを使うことで香りや風味も一味違ってきます。

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ



春キャベツのミルフィーユあさりソース

柔らかい春キャベツを使ってベーコンと野菜を重ねます！



野菜量

165g



1人分 108 kcal

たんぱく質 5.5g
脂質 3.4g
炭水化物 16.0g
食塩相当量 3.0g

材料 (4人分)

春キャベツ … 400g
じゃがいも … 100g
玉ねぎ … 100g
にんじん … 60g
アスパラガス … 2本(60g)
ベーコン … 4枚(30g)
ミニトマト … 100g
殻つきあさり … 100g
固形コンソメ … 1個
塩・こしょう … 少々

作り方

- ①キャベツの葉を1枚ずつはがす。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは5mm幅の輪切り。アスパラガスは3cm幅に切る。
- ②鍋にキャベツと他の野菜、ベーコンを交互に重ね、水300cc位、ミニトマト、あさり、コンソメを入れ加熱する。
- ③あさりの口が開いたら取り出す。落とし蓋をし、中火弱で20分程煮る。仕上げ前にアスパラガスの穂先を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④③を4つに切り、一人1切れを器に盛り、あさり、アスパラガスをそえる。

春キャベツがない時は、水分を調節して入れて煮てください。

スパゲティを付け合せにするとソースとあってさらにおいしいです。



担当：八王子地域活動栄養士の会