

肉巻き大根のパン粉焼き

○1人分の野菜量 122g

○1人分:エネルギー291kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.0g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 1.3g



揚げ物より油控えめ！
にんじんやアスパラなどを肉で
巻いたり、鶏肉や魚等に変えても
おいしいです！

◆材料 (2人分)

大根	… 120g	A {	パン粉	… 大さじ 4
ブロッコリー	… 4房		パセリのみじん切り	…大さじ 1
パプリカ(赤)	… 1/2個		粉チーズ	…大さじ 1
豚もも肉(薄切り)	…6枚		オリーブ油	…大さじ 1
塩	… 小さじ 1/3		にんにくのみじん切り	…1/2片
こしょう	… 少々		塩・こしょう	…少々

◆作り方

- ① 大根は1.5cm幅の拍子切りにし、豚肉は広げて塩・こしょうを振り、大根に巻く。
- ② パプリカを縦に4等分する。ブロッコリーは洗ってラップし、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。
- ③ オーブントースターのトレイにアルミ箔を敷き、オリーブ油を塗る。
①と②を並べ、混ぜ合わせておいたAを上のにせる。
- ④ パン粉が色づくまで、10分程焼く。

ゴーヤとなすの香味和え

○1人分の野菜量 120g

○1人分:エネルギー74kcal たんぱく質 8.5g 脂質 0.3g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 1.3g



ゴーヤのほろ苦味がきいた
さっぱりといただける酢の
物です。

◆材料 (2人分)

鶏ささみ	…1本	ゴーヤ	… 80g	B {	酢	… 大さじ 1・1/2	
A {	酒	… 小さじ 1	みょうが		…2個	だし汁	…大さじ 1・1/2
	塩	… 少々	ミニトマト		…2個	しょうゆ	…大さじ 1/2
	なす	…100g	生姜汁		…小さじ 1	砂糖	… 大さじ 1/2
						塩	… 少々

◆作り方

- ① 鶏ささみはAで下味をつける。
ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱、冷めたら細かく裂く。
- ② なすはへたを切り、ラップに包んで電子レンジで1分半加熱。
ラップを外さずに冷まし、縦半分に切り5mm幅の斜め切り。
- ③ ゴーヤは縦半分に切り、横に薄く切る。
塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、冷水に取り水気を絞る。
- ④ みょうがは縦半分に切り斜めにせん切りし、熱湯をかけ冷水に入れた後、水気を絞る。ミニトマトはくし形に6等分する。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、Bを加え軽く和え仕上げにしょうが汁をかける。