



1食 500~600kcal! おすすめレシピ



ゆで豚肉のごまだれがけ

材料 (2人分)

豚もも肉	120g	いりごま	大さじ 1	
酒	大さじ 1	A	ポン酢しょうゆ	
にんじん	30g		大さじ 1・1/2	
きゅうり	1/2 本		砂糖	小さじ 1
トマト	中 1/2 個		ごま油	小さじ 1
レタス	40g	豚肉のゆで汁	大さじ 1	

~作り方~

鍋に水 400cc を入れて沸騰させ、酒を加えて豚肉を広げながら入れてゆで、水にとり、水気をきって一口大に切る。

ゆで汁は【ごまだれ】・【スープ】に使うので、捨てない!

にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くけずってさっとゆでる。きゅうりもピーラーでけずる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし型に切る。

いりごまをすり鉢に入れてすり、A を加えて混ぜ、ごまだれを作る。

ボウルに と を入れて混ぜ合わせる。

皿にレタスをしき、 を盛りごまだれをかけたトマトを添える。

1人分栄養価 198kcal たんぱく質 14.5g 塩分 1.2g



じゃがいものカレー風味きんぴら

材料 (2人分)

じゃがいも	100g	カレー粉	小さじ 1/4	
ピーマン	30g	A	酒	
こんにゃく	30g		しょうゆ	小さじ 2
油	適量		砂糖	小さじ 2

~作り方~

じゃがいもは皮をむいて 3cm 長さの短冊切りにする。ピーマンはせん切りにする。こんにゃくは細切りにし、さっと下ゆでし、水気をきっておく。

鍋に油を熱し、じゃがいも、ピーマン、こんにゃくを順に入れて炒める。

カレー粉を加えて混ぜ、合わせておいた A を加え汁気がなくなるまで炒める。

1人分栄養価 82kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.9g

ゆで汁を再利用!

野菜たっぷりスープ

材料 (2人分)

豚肉のゆで汁	300ml	絹さや	5g
キャベツ	30g	卵	1/2 個
玉ねぎ	20g	固形スープ	1/2 個
にんじん	15g	塩	少々
コーン缶	15g	こしょう	少々

~作り方~

豚肉のゆで汁はペーパータオルでこし、分量をはかる。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。コーンは水気をきっておく。絹さやはさっとゆで、ななめ切りにする。

鍋に と固形スープを入れて火にかけ、キャベツ、玉ねぎ、にんじんを加え、火が通ったらコーンを加える。溶き卵を加え、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、絹さやを散らす。

1人分栄養価 38kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.8g

ごはん中盛り茶碗 1 杯 (150g)

(252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g) を食べたとすると

合計 570kcal たんぱく質 21.8g 塩分 2.9g