

# 定食スタイルでバランスアップ

576kcal 塩分 2.0g



※材料は1人分

## 主食\*白ごはん\*(252kcal)

米.....65g

## 主菜\*トマトとじゃがいものしょうが焼き\*(213kcal 塩分 1.2g)

豚肉	...70g	
土しょうが	...5g	
A	酒	...小さじ1
	しょうゆ	...小さじ1
	砂糖	...小さじ 1/2
	じゃがいも	...30g
トマト	...30g	
サラダ油	...小さじ 1/4	
粒マスタード	...小さじ1	

(下準備)

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがは千切りし、半量を豚肉、A と合わせ5分ほど漬  
け込む。
- ③ トマトはくし型に切り、さらに2等分する。
- ④ じゃがいもはいちょう切りにし、耐熱皿に並べて水を少  
し振って電子レンジで2分加熱する。

(作り方)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の漬け汁を軽く切り  
ながら広げて入れる。
- ② 両面火が通ったら、じゃがいも・トマトを加えて軽く炒め  
る。
- ③ 漬け汁としょうがの残りを加えて汁気を飛ばしながら炒  
め、最後にマスタードを入れからめる。

## 副菜①\*ブロッコリーのさっぱりサラダ\*(78kcal 塩分 0.3g)



ブロッコリー	...30g	
赤ピーマン	...30g	
ひじき	...2g	
A	ヨーグルト	...小さじ1
	マヨネーズ	...小さじ2
	レモン汁	...少々
	黒こしょう	...少々

(作り方)

- ① ブロッコリーは子房に分け、赤ピーマンは千切りし、  
ゆでる。(電子レンジでもOK)
- ② ひじきは水で戻し、ざるにあげて熱湯をかける。
- ③ A は合わせておく。
- ④ 器に①②を盛って、A のソースをかけ、黒こしょうを振  
る。

## 副菜②\*野菜の梅おかか和え\*(33kcal 塩分 0.4g)



しめじ	...30g	
にんじん	...30g	
オクラ	...3本	
A	焼きのり	...1/4枚
	梅干し	...1/2個
	かつお節	...1g

(作り方)

- ① しめじは石づきから外してほぐし、にんじんは千切り、  
オクラはそのままですべてゆでる。
- ② 梅干しは種をとって包丁でたたき、焼きのりはちぎって  
おく。
- ③ 野菜はしっかり絞って、A と合わせる。