

豚肉とピーマンの甘酢いため

エネルギー153kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
豚肉	200g	拍子木切り	油	大さじ4
ピーマン	6個	乱切り	砂糖	大さじ3
人参	30g	短冊切り	醤油	大さじ1・1/2
生姜汁	小じさ1/2		酢	大さじ2
卵の黄身	1個分		ごま油	小さじ1
小麦粉	大さじ1			
片栗粉	大さじ1			

<作り方>

- ① 拍子木切りにした豚肉に醤油、酒を各大さじ1、生姜汁、黄身を混ぜ、小麦粉、片栗粉を各大さじ1をまぶして、熱した油で揚げる。
- ② 油で人参、ピーマン、揚げた豚肉を炒めて、水またはスープ1/4カップAを加える。
- ③ 片栗粉小さじ2を水溶きにして加え、ごま油をふりかける。



ウインナーソーセージとチーズ巻きかつ

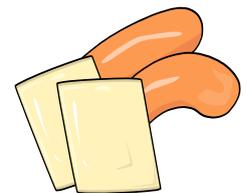
エネルギー444kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
豚薄切り肉	400g	塩・こしょう	少々
ウインナーソーセージ	8本		
スティックチーズ	(長さ20cm) 2本		
溶き卵	1個分		
小麦粉	適量		
パン粉	適量		

<作り方>

- ① 豚肉は筋切りをして、塩・こしょう各少々をふり小麦粉をまぶす。
- ② ①を広げて、スティックチーズ、ウインナーを芯にして巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ熱した油で揚げ、チーズは二つ切り、ウインナーは斜め二つ切りにする。



豚ひき肉のコーンボール

エネルギー303kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	
豚ひき肉	300g	A	卵	1個
玉葱	1/2個		パン粉	大さじ3・1/3
コーン缶	300g		砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ3		酒	大さじ1
油	小さじ1		塩	小さじ1/2
			こしょう	少々

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、フライパンに油を入れて炒め、冷ましておく。
- ② 卵は溶き、ひき肉、①、Aを合わせて手で粘りがでるまでよく混ぜる。
1人3個として等分に分けて、丸める。
- ③ ②のまわりに片栗粉をまぶし、コーンをつけて、熱した油で揚げる。



豚の味噌炒め

エネルギー120kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
豚肉	120g		味噌	小さじ2	合せておく
人参	1/5本	千切り	砂糖	小さじ2	
ピーマン	小1個	千切り	醤油	小さじ1	
玉葱	80g	薄切り	酒	小さじ1弱	倍量の水で溶く
ごま油	小さじ1強		片栗粉	小さじ1	

<作り方>

- ① 鍋にごま油をひき、豚肉と野菜を炒める。
- ② 合せた調味料で味付けする。
- ③ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ とろみがついたら出来上がり。



豚肉の梅味噌焼き

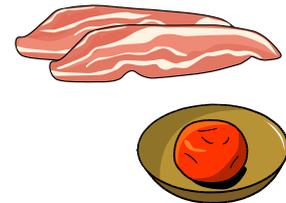
エネルギー132kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
豚薄切り肉	160g	
梅干し	10g	細かく叩く
味噌	小さじ1・1/3	
砂糖	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ2/3	
白すりごま	小さじ2	
油	小さじ1弱	

<作り方>

- ① 豚薄切り肉を油で炒める。
- ② ①の豚肉に砂糖、みりん、味噌を入れ味付けする。
- ③ 最後に梅干しとすりごまを和える。



※梅干しを先に入れると豚肉の甘味がくずれるので、最後に入れましょう。

トンカツの甘辛煮

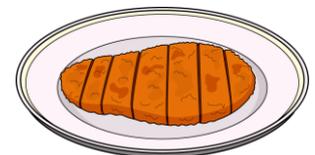
エネルギー146kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	
豚ひれ肉	40gを4切れ	A {	みりん	小さじ2/3
塩	少々		醤油	小さじ2・2/3
こしょう	少々		砂糖	大さじ1強
小麦粉	カップ1/5		水	40cc
卵	12g			
パン粉	カップ4/5			
油	大さじ1強			

<作り方>

- ① 豚ひれ肉に塩、こしょうをつけて小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を一度煮立てて、①をいれる。



ホイコーロー(回鍋肉)

エネルギー372kcal 塩分2.9g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	
豚バラ薄切り肉	200g	一口サイズ	醤油	小さじ1	肉の下味用調味料
キャベツ	約600g	角切り	酒	小さじ1	
ピーマン	2個	乱切り			
長葱	1本	白い部分斜め薄切り	味噌	大さじ3	合わせ調味料
生姜	2かけ	薄切り	醤油	大さじ1・1/2	
にんにく	1かけ	薄切り	砂糖	大さじ1・1/2	
サラダ油	大さじ3		酒	大さじ1・1/2	

<作り方>

- ① 肉は下味用調味料をからめておく。
- ② たっぷりの湯を沸かし、豚肉・生姜(1/2量)・葱の青い部分を入れて茹でる。
豚肉の色が変わったらザルに上げる。
- ③ 豚肉を炒め、色が変わったら残りの葱(白)・生姜・にんにくを入れて炒め
全体に油がまわったら取り出す。
- ④ キャベツを炒めピーマンも入れる。キャベツがしんなりしてきたら③を戻し
いれ、全体をひと混ぜする。
- ⑤ 合わせ調味料を横に入れ、味噌が煮立ったら全体を手早くからめる。



鶏肉のチーズロール

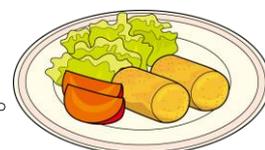
エネルギー107kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
鶏むね肉	1枚	ケチャップ	大さじ1・2/3
バター	小さじ1	水	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1	酒	少々
クリームチーズ	40g	タコ糸	
塩・こしょう	少々		

<作り方>

- ① 鶏むね肉を半分を開き、均等な厚さに包丁を何箇所か入れて、薄く溶かした
バター、マヨネーズ、塩・こしょうをする。
- ② クリームチーズを①の上に乗せ巻く。タコ糸で縛り、強火で熱したフライパンで焼く。
- ③ 焼き色が付いたら酒を入れ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、フライパンから取り出し冷めるまで待つ。
(熱いうちに切るとチーズが流れ出てしまうので)。
- ⑤ ケチャップ、水、酒、塩こしょうを④のフライパンに入れソースを作る。
- ⑥ ④を適度な大きさに切り、⑤のソースをかける。



親子煮

エネルギー132kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
鶏もも肉	80g	一口サイズ	砂糖	小さじ1~2
じゃが芋	140g	〃	醤油	大さじ1・1/2
人参	40g	短冊切り	だしの素	小さじ1
玉葱	100g	薄切り		
干し椎茸	4g	〃		
グリーンピース	12g			
卵	2個			

<作り方>

- ① グリーンピースと卵以外の材料を鍋に入れ、水をヒタヒタに置いて火にかける。
- ② 煮立ってきたらあくを取り、調味料を入れる。
- ③ 材料が柔らかくなったらグリーンピースを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 溶いた卵をまわし入れてとじる。

