

# 作り方



## 豚肉の野菜巻き

- \* 材料 (1人分)
- ・ 豚ロース薄切り肉…2.5枚 (50g)
- ・ いんげん…2~3本 (30g)
- ・ ごぼう…6cm (6g)
- ・ にんじん…6cm (12g)
- ・ 片栗粉…適量
- ・ 油…大さじ1/2 (6g)
- ・ しょうゆ…小さじ1 (6g)
- ・ 砂糖…小さじ1 (3g)
- ・ みりん…大さじ1/2 (9g)



- \* 調理方法
- 1. いんげんは半分の長さに、ごぼうとにんじんはいんげんと同じ長さの棒状に切る。
- 2. いんげんはさっとゆでる。  
ごぼうとにんじんは、やわらかくなるまでゆでる。
- 3. 豚肉を広げて、いんげん、ごぼう、にんじんを巻き、片栗粉をまぶす。
- 4. フライパンに油を熱し、2.の巻き終わりから入れて焼く。
- 5. 転がしながら、全体に焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。
- 6. 食べやすい大きさに切る。

## ポテトサラダ

- \* 材料 (1人分)
- ・ ジャがいも (中)…1/6個 (25g)
- ・ ミックスベジタブル(冷凍)…大さじ1 (10g)
- ・ マヨネーズ…小さじ1 (4g)
- ・ こしょう…少々



- \* 調理方法
- 1. ジャがいもは一口大に切り、ゆでる。  
火が通ったら、湯を捨て、鍋をゆすって余計な水分をとばし、熱いうちにつぶす。
- 2. ミックスベジタブルをさっとゆでる。
- 3. ミックスベジタブル、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜる。

## ごはん

- \* 材料 (1人分)
- ・ ごはん…茶碗中盛1杯 (150g)
- ・ むき枝豆 (冷凍)…大さじ2 (20g)
- ・ 塩…少々
- ※塩の量は、冷凍枝豆の塩分によって調整する。



- \* 調理方法
- 1. 枝豆をさっとゆでる。
- 2. ごはんと枝豆、塩を混ぜる。

## ピリ辛炒め

- \* 材料 (1人分)
- ・ 小松菜…1.5~2株弱 (50g)
- ・ 赤ピーマン…1/8個 (15g)
- ・ まいたけ…1/6パック (15g)
- ・ 油…小さじ1/2 (2g)
- ・ しょうゆ…小さじ1/2 (3g)
- ・ トウバンジャン…少々
- ・ 白ごま…小さじ1弱



- \* 調理方法
- 1. 小松菜は5cmの長さに切り、赤ピーマンは縦半分の長さの千切り、まいたけは細めにさく。
- 2. フライパンに油を入れて熱し、小松菜の茎、まいたけを炒める。
- 3. 小松菜の茎とまいたけがしんなりしてきたら、赤ピーマンと小松菜の葉を入れて炒める。
- 4. しょうゆとトウバンジャンを加え調味する。
- 5. 最後にごまで和える。

## 切干大根の煮物

- \* 材料 (1人分)
- ・ 切干大根 (乾燥)…1/4カップ (7g)
- ・ ひじき (乾燥)…ひとつまみ (0.2g)
- ・ 油揚げ…1/5枚 (3g)
- ・ めんつゆ (2倍濃縮)…小さじ1 (5g)
- ・ 水…小さじ4 (20g)



- \* 調理方法
- 1. 切干大根とひじきをそれぞれ水で戻し、やわらかくなってから十分に水を切る。
- 2. 油揚げ、切干大根、ひじきを油を入れずにさっと炒め、めんつゆと水を入れて煮る。