

## 豚肉と夏野菜の焼きびたし

### 材料（2人分）

豚肩ロース肉	120 g	
なす	2本	
パプリカ	1/2個	
カボチャ	200 g	
オクラ	4本	
塩	適量	
しょうが	適量	
油（野菜用）	大さじ1	
油（肉用）	大さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
	だし汁	大さじ2
	砂糖	大さじ2



### 作り方

- ① Aの調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- ② しょうがは細い千切りにする。
- ③ なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮目に切り込みを入れる。水にさらして水気をよく拭く。
- ④ パプリカは縦4等分に切る。
- ⑤ カボチャは綿を取り、8 mm幅で半月に切る。
- ⑥ オクラはヘタの先端を少し切り落とし、ガクは薄く剥く。塩をまぶし表面をこすり、茹でて①に浸す。
- ⑦ 豚肉は一口大に切る。
- ⑧ フライパンに油大さじ1を入れ熱し、なす・パプリカ・カボチャの順に焼き色がつかまで焼き、①に浸す。
- ⑨ 同じフライパンに、油大さじ1/2を入れ熱し、豚肉を焼き、①に浸す。
- ⑩ 器に盛り、しょうがを飾る。

#### ◆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
346	15.3	17.1	38.7	2.3

富士見市食生活改善推進員協議会

## 鶏ささみ肉のさっぱり和え

### 材料（2人分）

鶏ささみ肉	1枚（50 g）
酒	大さじ1/2
かにかまぼこ	2本
えのき	1/2袋
きゅうり	1/2本
梅干し	1個
ポン酢	小さじ1
かつお節	1 g



### 作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋を取り除き、観音開きにし厚みを均一にする。
- ② 皿に移し酒をふりかけてラップをし、電子レンジ（600w）で1分半加熱する。冷ましてから食べやすい大きさにほぐす。
- ③ えのきは石づきを取り、半分の長さにカットする。
- ④ 皿に入れラップをして、電子レンジ（600w）で1分加熱し冷ましておく。
- ⑤ かにかまぼこは繊維に沿ってさく。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。きゅうりは斜め薄切りにし千切りにする。
- ⑥ ボウルに②・④・⑤とポン酢・かつお節を入れて和える

#### ◆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
66	9.6	0.5	5.4	1.0

富士見市食生活改善推進員協議会