

豚肉をさっぱりおいしく夏バテ予防! 冷しやぶ

冷しやぶ



たれの酸味とオリーブ油の風味が
料理の味を引き立て減塩効果

塩分1.0g エネルギー 227kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
豚もも肉(うす切り)	70g	280g
しょうが汁	小さじ1	小さじ4
かたくり粉	大さじ1	大さじ4
こしょう	少々	少々
玉ねぎ	20g	80g
ポン酢しょうゆ	大さじ2/3	大さじ2・2/3
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ2
砂糖	小さじ1/2	小さじ2



トータル
塩分
1.4
g
※エネルギー、塩分は1人分です
このメニューは
ごはん(150g)
を含みます
エネルギー
252kcal

トータル
エネルギー量
613
kcal

ミルクきんぴら



牛乳の乳糖とごぼうの食物繊維を一
緒に取ることで腸内の善玉菌が増え、腸内環境の改善につながります

塩分0.4g エネルギー 81kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
ごぼう	20g	80g
合いびき肉	15g	60g
にんじん	10g	40g
油	小さじ1/2	小さじ2
赤唐辛子	1/4本	1本
牛乳	10cc	40cc
A 砂糖	小さじ1/3	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1・1/2

作り方

- 豚もも肉は酒・しょうが汁をふり、5分ほどおく。こしょう・片栗粉を薄くまぶしてゆで、ザルにとる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根は半分の長さに切る。トマトはくし型に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水けをきる。玉ねぎとAを混ぜソースを作る。
- 器にレタスを敷き、トマト・豚肉・かいわれ大根を彩りよく盛り、③のソースを添える。

ゼラチンと寒天、 作り方の違い

粉ゼラチンは水でしめさせて5分くらいおき、湯せんで溶かして固める液体に入れる。※80°C以上にはしない。
寒天は沸騰させて、2~3分煮つめてから使用する。

キャロットゼリー



カロチンいっぱいにんじんゼリー!

エネルギー 53kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
にんじん	10g	40g
砂糖	10g	40g
水	1/4カップ	1カップ
ヨーグルト	10g	40g
レモン汁	大さじ1/4	大さじ1
粉ゼラチン	1g	4g
水	大さじ1/2	大さじ2・1/2

作り方

- 粉ゼラチンは分量の水でふやかす。
- にんじんに砂糖・水を加えてやわらかくなるまで煮て、粗熱をとりミキサーにかける。
- ①を湯せんにして溶かし、②に入れてよく混ぜ、レモン汁を入れる。
- 型に流して冷やし固め、ヨーグルトをかける。



「子どもと一緒に作れる料理」
をテーマにした料理教室を開催しています。