

<主菜が豚肉のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	602kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	20.0g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	2.0g

豚肉のコリコリ団子レシピ

◆ 主食 麦ごはん

材料（2人分）	
・七分つき米（0.8合）	120 g
・押麦（0.2合）	20 g
・黒ごま（小さじ1強）	4 g
・水	140 g

<作り方>

- ①ご飯を炊く30分前程度に麦を追加して炊飯します。
- ②最低15分程度は蒸らして、直ぐにほぐすようにします。
- ③黒ごまを軽く煎り、擦って上に振りかけます。

◆ 調理のワンポイント

麦ごはんのポイントは麦の倍の水を追加して炊く事です。（2～3合位なら追加の水は無くても大丈夫です。）ふっくらご飯にするためには蒸らしを十分にして、混ぜるタイミングは素早くしましょう。

◆ このレシピのいいところ

黒ごまを追加することで、たんぱく質・カルシウムが強化されます。

◆ 主菜 豚肉とれんこんのから揚げ

材料（2人分）	
・豚肉もも（脂無）	120 g
・れんこん（1/5節）	40 g
・生姜	4 g
・濃口しょうゆ （小さじ1弱）	4 g
・薄力粉（小さじ2）	6 g
・パプリカ（各色1/3個）	40 g
・れんこん（1/3節）	60 g
・濃口しょうゆ （小さじ1/3）	2 g
・薄力粉（小さじ1強）	4 g
・油	10 g

<作り方>

- ①れんこんは粗みじん切り、生姜はすりおろして汁をとる。
- ②豚肉は薄切り肉を小口切りにして①としょうゆ・薄力粉を混ぜ合わせ肉団子を作り、1人分3～4個に丸める。
- ③パプリカ（カラーピーマン）は縦半分の6切り程度に切る。れんこんは半月切りのスライスにして、水にさらし水気を切り、しょうゆを絡めておく。
- ④③のパプリカとれんこんは揚げる寸前に薄力粉をまぶし、190度位の高温で素揚げする。
- ⑤180度で②の肉団子を揚げる。
- ⑥器に素揚げのパプリカ、れんこん、肉団子を盛り付ける。

◆ 調理のワンポイント

肉団子に入れるれんこんのみじん切りの大きさに注意！

豚肉はミンチを使用せず、薄切り肉を小口切りに切ることやれんこんを混ぜ込むことで噛みごたえがアップ！れんこんの素揚げの歯ごたえもたませんよ！

◆ このレシピのいいところ

パプリカがない場合は、カラーピーマンで代用できます。

◆ 副菜 小松菜の煮浸し

★	材料（2人分）	
	・小松菜（5束）	100 g
	・にんじん（1/10本）	20 g
	・しらす干し	20 g
	・油揚げ（角1/2）	10 g
	・三温糖（小さじ1弱）	2 g
	・濃口しょうゆ （小さじ1弱）	4 g
	・だし汁（かつお） （大さじ2）	30 g

<作り方>

- ①小松菜は茎の方と葉の方の2つに分けて、茎の方からサッと茹で、水にさらし、3 cm程度に切り、水分を絞る。
- ②にんじんは千切りにして固めに茹で、水分を絞る。
- ③油揚げは小口切りにする。
- ④鍋に★を入れ、軽く沸かし、①②③を加えて煮る。
- ⑤④の味が馴染んだら、しらす干しを加え軽く煮る。

◆ 調理のワンポイント

野菜の下茹でと味付けの時間を短くして、噛みごたえアップ！

◆ このレシピのいいところ

油揚げとしらす干しを加え、たんぱく質をアップ！

◆ 副菜 きゅうりとコリンキーのピクルス

★	材料（2人分）	
	・きゅうり（1/2本）	80 g
	・コリンキー （小玉1/8個）	40 g
	・かに風味かまぼこ （4~5 cm 1本）	20 g
	・食塩	0.6 g
	・穀物酢（小さじ1強）	6 g
	・柚子酢（小さじ1弱）	4 g
	・三温糖（小さじ1強） ・ごま油（小さじ1/2）	4 g 2 g

<作り方>

- ①きゅうりは縦半分の斜めスライスし、0.8gの塩をまぶし、5分程度置いて水洗いして絞る。
- ②コリンキーも種をとり、大きさをそろえてスライスして、0.8gの塩をまぶし、同じく5分程度置き、水洗いして絞る。
- ③★の調味料を混ぜ合わせ、①②を加え混ぜ合わせ、味を馴染ませる。
- ④器に③を盛り付け、かに風味かまぼこを上のにせる。

◆ 調理のワンポイント

かに風味かまぼこは彩りに最後に盛り付ける。

きゅうりとコリンキーは厚めにスライスして噛みごたえアップ！

◆ このレシピのいいところ

コリンキーが入手できない場合は、大根・長いも・にんじんで代用できます。