

## 1 かつおの漬け焼き

### <材 料> 4人分

	かつおの刺身	20 切れ(400g)(1さく)
A	しょうが汁	少量
	おろしにんにく	少量
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	小麦粉・片栗粉	各大さじ1
	サラダ油	適量

### <作り方>

- ① 刺身を、A の漬け汁に 20 分程度漬けておく。
  - ② ①のつけ汁を切って、小麦粉と片栗粉を合わせたものを付け、余分な粉は落とす。
  - ③ フライパンに油を熱し、②を焼いて皿に盛る。
- \* かつおを鶏肉に変えてもよい。

### <栄養量> 1人分

熱 量	179kcal
たんぱく質	26.4g
脂 質	3.5g
炭水化物	7.1g
糖 質	5.8 g
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.8g

## 2 豚の冷しゃぶしゃぶ

### <材 料> 4人分

	豚もも肉(薄切り)	320g
	しょうが	少量
	にんにく	少量
	たまねぎ	1/4個(50g)
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	みりん	大さじ1/2

### <作り方>

- ① 豚もも肉は、全体が白くなるまで茹でる。
  - ② しょうが、にんにく、たまねぎをすりおろし A の調味料を鍋に入れ2~3分煮詰めて冷ましておく。
  - ③ ①の肉を皿に盛り付け、②のたれをかける。
- \* 青じそやみょうがの干切りがあれば添える。  
\* たれは、ポン酢で代用もできる。

### <栄養量> 1人分

熱 量	118kcal
たんぱく質	18.2g
脂 質	2.9g
炭水化物	3.1g
糖 質	1.5 g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.7g