



豚肉とひじきの炒め

長ひじきはミネラル、
食物繊維がたっぷり

5

食材量 (2人分)

豚薄切り肉	80g
長ひじき(乾燥)	15g
しめじ	1パック
だし汁	80cc
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2

かむかむ度
4

■作り方■

- ① 長ひじきは水につけて洗い、
たっぷりの水に10~15分つけて戻し、食べやすい長さに切る。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。豚肉は1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひじきを中火で炒める。
油がなじんだら豚肉としめじを加えて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、だし汁を加えふたをし、**3~4分**煮る。
- ④ ③にみりん、しょうゆ、酒を加えて、汁けがなくなるまで煮る。

1人分



148

kcal

10.8g

7.3g

4.9g

1.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

6

さっぱりゆで野菜の豚肉のつけ

めんつゆと梅干のたれでさっぱりと

食材量 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	100g	酒	小さじ2
キャベツ	3枚	削り節	3g
にんじん	20g	【たれ】	
さやえんどう	20g	梅干	1個
青じそ	3枚	めんつゆ	大さじ2

かむかむ度
4



1人分



190

kcal

13.3g

9.9g

1.9g

2.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

■作り方■

- ① キャベツは大きめのざく切りにし、
にんじんは2mmの厚さに薄切りにする。
さやえんどうはすじをとる。
青じそはせん切りにする。
- ② 梅干は種を取って、包丁でたたき、
めんつゆを混ぜ、たれを作る。
- ③ 大きめのなべにお湯をたっぷり沸かし、
酒を入れ、キャベツ、にんじん、さやえんどうを
さっとゆで、ザルにあげる。
同じ湯に豚肉を入れ、色が変わったら水けを切る。
- ④ 器にゆでた野菜を広げて盛り、豚肉、削り節、
青じその順にのせて、②のたれをかける。