

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上

・茹で豚のだし浸し ・ナスの丸煮
・さつま汁 ・甘酒ゼリー



材料
(4人分)

【茹で豚のだし浸し】
豚ロース(薄切り) 220g
キャベツ 160g
ミョウガ 20g
新ショウガ 12g
トマト 160g
A だし汁 150cc、しょうゆ 小さじ1(6g)、
砂糖 大さじ1(9g)、酢 大さじ2(30g)、
塩 小さじ1/2(3g)

【ナスの丸煮】
ナス 280g
シシトウ 20g
だし汁 100cc
B 酒 小さじ4(20g)、
みりん 大さじ1と1/2(27g)、
しょうゆ 大さじ1と1/2(27g)

【さつま汁】
ダイコン 100g
ニンジン 40g
サツマイモ 60g
ゴボウ 60g
油揚げ 12g
青ネギ 20g
だし汁 400cc
みそ 小さじ4(24g)

【甘酒ゼリー】
甘酒 120cc
牛乳 120cc
砂糖 大さじ4と1/2(40g)
粉寒天 小さじ2/3(2g)
水 120cc
ショウガ汁 20cc

【ご飯】 150g(1人分)

作り方

【茹で豚のだし浸し】
①豚ロースは半分に切る。キャベツは葉をはがす。
②ミョウガと新ショウガは細切りにする。
③トマトは半分に切り、5mm厚さに切る。
④大きめのパッドにAを入れ、②と混ぜ合わせる。
⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツ、豚肉の順で茹でる。
⑥茹でたキャベツは軸は除き一口大に切る。軸は斜め薄切りにする。
⑦熱いうちに茹でたキャベツと豚肉を④に浸し、冷蔵庫で冷やす。
⑧⑦を器に盛り、上にトマトを飾る。

【ナスの丸煮】
①ナスは、がくにぐるりと切れ目を入れて取り除き、縦に細かく切り目を入れる。シシトウは、へたをとる。
②大きめの鍋にだし汁を入れ、沸騰したらBを加える。
③ナスとシシトウを加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。

【さつま汁】
①ダイコン、ニンジン、サツマイモは皮をむき、いちょう切りにする。ゴボウは、乱切りにし水にさらす。
②油揚げは熱湯をかけ、半分に切り、5mm幅に切る。
③青ネギは小口切りにする。
④鍋にだし汁を入れ、①を加え火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
⑤②を加えて更に5分程度弱火で煮る。
⑥みそを汁で溶きこみ、③を入れてひと煮たちさせ、器に盛る。

【甘酒ゼリー】
①水・ショウガ汁・粉寒天・砂糖を鍋に入れ、1～2分程度沸騰させ煮溶かす。
②別の小鍋に甘酒と牛乳を入れて沸騰直前まで温める。
③②に①を入れ、粗熱をとった後濡らしたカップに移し冷蔵庫で冷やす。



【1人当たり】

エネルギー	638kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	233g