

★出来上がり★

フレママクッキング



いろいろ野菜と豚肉の ゴマみそ丼

<2人分>

ご飯 350g

〈具材〉

豚もも肉 160g
 アスパラガス 20g
 なす 50g
 パプリカ（黄） 30g
 パプリカ（赤） 30g
 エリンギ 30g
 しめじ 30g
 サラダ油 8g（小さじ2）
 しそ 2枚

〈たれ〉

A { 水 30g（大さじ2）
 酒 5g（小さじ1）
 みそ 18g（小さじ2）
 砂糖 6g（小さじ2）
 いりごま 3g（小さじ1）
 ねりごま 2g

～1人分～

- ① アスパラガスは3cmほどの斜め切り、なすとエリンギは一口大の乱切り、黄パプリカと赤パプリカは1cmの角切りにする。
- ② 大葉は1mmほどの千切りにする。
- ③ 豚肉を一口大に切る。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、肉、エリンギ、しめじ、野菜（しそ以外）の順にフライパン入れ、炒める。
- ⑥ 火が通ったらAを加える。
- ⑦ 丼ぶりにご飯を盛り、上から具をかけ、千切りにした大葉を散らして完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
535cal	24.3g	14.8g	60mg	2.2mg	1.2g

小松菜ともやしのゆかいマヨ和え

<2人分>

小松菜 100g
 もやし 40g

A { ゆかり 1g
 マヨネーズ 14g

～1人分～

- ① 小松菜は3～4cmのざく切りにする。
- ② もやしと小松菜を茹でる。
- ③ ②を流水で覚まして水気を切る。
- ④ Aを③と和えて盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
60kcal	1.3g	5.4g	88mg	1.4mg	0.4g

あさりのみそ汁

<2人分>

あさり（缶） 30g
豆苗 60g（約3/4袋）
だし汁 300ml
みそ 小さじ2

- ① あさりは缶詰から取り出し、水分をきる。
- ② 豆苗は食べやすい大きさに切る。
- ③ だしを火にかけ、豆苗とあさりを入れる。
- ④ 沸騰したら、みそをとき入れる。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
48cal	5.8g	0.9g	30mg	4.9mg	1.1g

フルーツヨーグルト

<2人分>

プレーンヨーグルト 120g
みかん缶（具のみ） 50g
はちみつ 適量

- ① みかんを缶詰から出し、ざるにあげ水気を切る。
- ② ヨーグルトを器に盛りつけて上からみかんを乗せ、好みではちみつをかける。

～1人分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
74cal	2.2g	1.8g	74mg	0.2mg	0g

合わせだしの作り方

だし昆布 10cm
かつお削り節 20g
水 1ℓ（5カップ）

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を浸す。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した昆布だしにかつお削り節を入れる。
- ④ 火を止め、かつお節が沈むのを待つ。
- ⑤ ざるにキッチンペーパーを敷き、かつお節をこす。

～1食分～

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
717kcal	33.6g	22.9g	252mg	8.7mg	2.7g

基本のとり方です。
分量は好みで増減してもOK。
かつおぶしはだしパックを利用
すると便利です。