

こんにゃくの豚肉巻き

材料 (1人前)

- 豚バラ薄切り肉・・75g3枚(1枚25g)
- 板こんにゃく・・60g3個(1個20g)
- 塩・・0.5g ●粗びきこしょう・・少々
- 片栗粉・・大匙2/3(6g)
- サラダ油・・小匙1/2(2g)



A [◆酒・・大匙1/2(7.5g) ◆醤油・・小匙1(6g)
◆みりん・・小匙1(6g)

～付け合せ～ ●青しそ・・1g(1枚)

作り方

- ①こんにゃくは切れ込みを入れ12等分の長方形に切る。鍋にたっぷりなお湯を沸かし、こんにゃく1枚に対して塩小匙1/2を入れる。再沸騰後1~2分茹で、ざるにあけて水けをきる。豚肉を広げ両面に塩と粗びきこしょうを振る。
- ②こんにゃく1切れを豚肉で巻き、両面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を全面に焼き色がつくように3分ほどしっかり焼きます。混ぜ合わせたAを回し入れ、全体に絡めます
- ④器に青しそと③を盛り付けて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
383	11.4	30.6	10.0	1.4	1.4

具だくさんチキンビーンズ

材料（1人前）

- ◆大豆水煮・・・40g ◆鶏ももこま・・・15g
- ◆玉ねぎ・・・20g ◆人参・・・10g
- ◆にんにく（すりおろし）・・・0.2g
- ◆オリーブ油・・・小匙1/2(2g)

A [●トマト水煮（ホール缶）・・・90g

●ケチャップ・・・小匙1(6g)

●コンソメ・・・小匙1/4(0.6) ●塩・・・0.2g

●黒こしょう・・・少々



（好みで） 粉チーズ・・・小匙1/2(1g) 乾燥パセリ・・・少々

作り方

- ①玉ねぎ、人参は5mm程の粗めのみじん切にする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ったら中火にし、玉ねぎ、人参を加えて5分程炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら鶏肉を加えて2分程炒める。
- ④鶏肉の色が変わったら、大豆とAを加え弱火で8分程煮込みます。
- ⑤水分が減りとろみがついてきたら出来上がり。好みで粉チーズと乾燥パセリを振って召し上がりください。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
159	9.7	8.2	12.5	5.4	1.3

春雨と長ねぎのさっぱりあえ

材料（1人前）

- ◆春雨・・10g
- ◆長ねぎ・・30g
- ◆カットわかめ・・2g



- A [●白ごま・・小匙1/2(1.5g)
●ポン酢しょうゆ・・小匙1と1/4(7.5g)

作り方

- ①長ねぎは斜め薄切りにする。耐熱ボウルに入れ
ふんわりとラップし、電子レンジ(600w)で
30秒加熱する。
- ②わかめ、春雨はそれぞれ袋の表記通りに戻し、
しっかりと水けをきる。
- ③①のボウルに春雨、わかめ、Aを加え混ぜ合わ
せたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
62	1.3	1.0	13.1	2.2	0.6

《戻り率》

カットわかめ・・12倍
緑豆春雨・・4倍

塩蔵わかめ・・1.5倍
高野豆腐・・6倍

えのきとキムチのスープ

材料（1人前）

◆えのきたけ・・30g ◆白菜キムチ・・15g

A [●鶏ガラスープ・・小匙1/6強(0.5g)
●塩・・0.2g ●水120ml



作り方

- ①えのきはキッチンバサミで3等分の長さに切る。キムチは白菜が大きい場合は食べやすい大きさに切り。
- ②鍋にえのき、Aを入れ中火にかける。沸騰したらキムチを加え、弱火で2分煮たら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
15	1.2	0.1	3.3	1.5	0.9

《ポイント》

乳酸菌は糖を分解して乳酸を作ります。乳酸はpHを下げる事で食中毒菌などの増殖を抑え、保存性を高めます。乳酸菌はアミノ酸を生み出し発酵食品の独特の風味を与えます。

ホットレモネード

材料（1人前）

- ◆ポッカレモン・・大匙1(15g)
- ◆はちみつ・・大匙1(21g)
- ◆お湯・・150ml
- ◆スライスレモン(国産品)・・1枚

作り方

①カップに材料を入れ、お湯を注いで出来上がり。
お好みでスライスレモンを入れてお召し上がり
ください。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
74	0.1	0	18.9	0	0

《ポイント》

はちみつには、抗菌・抗炎症作用があり、免疫力の働きを高めます。

memo