

バランスの取れた食事

【メニュー】

- 🍀ごはん
- 🍀豚肉の青しそ巻き焼き
- 🍀大根ピリ辛きんぴら
- 🍀玉ねぎのおかか和え
- 🍀オクラのスープ



バランスの取れた食事

【豚肉の青じそ巻き焼き】

材料（大人4人分）

豚ロース肉	8枚（240g）
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ2
★おろし生姜	小さじ1
にんじん	80g
青じそ	8枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1強
ミニトマト	8個
レタス	½個
きゅうり	½本

【作り方】

1. ★を混ぜ合わせて豚肉にまぶし、10分程置く。
2. にんじんは長さ6cm、5mm角の拍子切りにして、茹でて水気を切っておく。
3. 豚肉を広げて、人参を入れてひと巻き、次に青じそをはさみ巻き終わる。巻き終わりは開かないように小麦粉を少しつける。まわりの汁気を軽くとり、全体に小麦粉をまぶす。
4. フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらまわりを焼いたら、中まで火が通るように弱火で蒸し焼きにする。少し冷めたら、斜めに切り器に盛り付ける。
5. レタス、きゅうり、ミニトマト等添える。

【大根ピリ辛きんぴら】

材料（大人4人分）

大根	100g
ごぼう	100g
にんじん	100g
サラダ油	大さじ1
大葉	4枚
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ2
★唐辛子粉	小さじ1/2
いりごま	適量

【作り方】

1. 大根、にんじんは5cm長さの短冊に切る。
2. ごぼうは他より細めの短冊切りにし、ゆでてざるに上げておく。
3. フライパンに油をひき、①②を炒め煮する。この時、10分程弱火で蓋をして蒸し焼きにし、最後に炒めあげるとよい。
4. 器に大葉をしき、きんぴらを盛り付け、上に胡麻をふる。



バランスの取れた食事

【玉ねぎのおかか和え】

材料（大人4人分）

玉ねぎ	1個（200g）
かつお節	5g
ポン酢	適量

【作り方】

1. 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
2. ①をさっとゆで、絞って水気を切ったら、器に盛る。
3. その上にかつお節をふんわりとかけ、いただくときにポン酢をかける。



【オクラの（冷たい）スープ】

材料（大人4人分）

オクラ	1袋（90g）
水	700cc
固形スープの素	1½個
こしょう	少々

【作り方】

1. オクラはへたとがくを除き、塩（分量外）でもみ、うぶ毛を取り水で洗う。熱湯で色よく茹でてざるに上げ、冷水につけて粗熱をとえい輪切りにする。
2. 鍋に水、固形スープの素を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、こしょうを加えて煮立たせ、①を加えて火を止める。

※冷たいスープで供するには、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。