

1人分

206 kcal

# 脂肪少なめの赤身肉でもやわらかい 豚肉のしょうが焼き



かたくなりがちな赤身肉をおいしく仕上げるコツは、たまねぎ・しょうが・酒を肉に  
もみこむことと、とろみを加えたたれ。キャベツにもからめてどうぞ。

## 材料【2人分】

豚薄切り肉（もも）…160g  
A たまねぎ…1/4個（50g）  
B しょうが…大1かけ（20g）  
酒…大さじ1  
サラダ油…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…小さじ2  
かたくり粉…小さじ1/4  
キャベツ…中1枚（80g）  
ミニトマト…6個

## 作り方【①20分】

- ① たまねぎは薄切りにする。しょうがはすりおろす。  
肉は長さを半分に切る。
- ② 肉にAをもみこみ、5分以上おく。
- ③ キャベツはせん切りにする。\*Bは合わせる。
- ④ フライパンに油を温め、②を広げて両面を焼く。  
肉の色が変わったら、Dを加え、強火にして照りを出す。
- ⑤ 番にキャベツを敷き、④を汁ごと盛る。

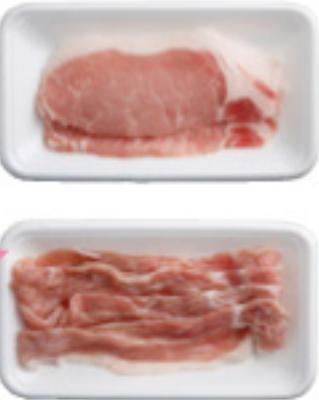


\*たれにかたくり粉を加えると、肉によくからみ、赤身の  
もも肉がなめらかな口当たりになります。

## カロリーダウンのコツ：食材チェンジ

ロース肉を、  
80g=210kcal

-64  
kcal  
Down



もも肉に。  
80g=146kcal

## 【おすすめの献立】1人分/489kcal

豚肉のしょうが焼き  
わさびアスパラ（→作り方p.64）  
ごぼうのみそ汁（→作り方p.80）  
ごはん（120g=202kcal）

甘から味のしょうが焼きによく合うのは、さっぱり味のアスパラのあえものと、ごぼうのみそ汁。食物繊維たっぷりで、「よくかむ」献立です。

献立例：れんこんのペッパー炒め ハムとキャベツのスープ



# おうちサラダバーで、手軽に野菜を食べよう

もの足りなくなりがちな、カロリー控えめの食事。  
満足感を上げるために、料理の品数を増やしたいものです。  
とはいっても、低カロリーな野菜料理をもう1品作る時間はない、  
レパートリーが少なくて悩む…。  
そんなときは、冷蔵庫にある野菜を切るだけで作れる、  
シンプルな「野菜サラダ」はいかがでしょう？  
新鮮な野菜は特別な調理をしなくとも、充分においしいもの。  
材料を食卓に並べて、  
家族それぞれが自由に組み合わせて食べる  
「おうちサラダバー」方式にしても、楽しそうです。



## ★もりもり食べたい、葉野菜



レタス  
50g=6kcal



サニーレタス  
30g=5kcal



きゅうり  
50g=7kcal



スプラウト  
10g=00kcal



アボカド  
30g=40kcal



ベビーリーフ  
20g=3kcal



水菜  
50g=12kcal



トマト  
50g=10kcal



ミニトマト  
3個(30g)=10kcal



コーン缶詰  
30g=25kcal

## ★食感や味、彩りでアクセントになる野菜



きゅうり  
50g=7kcal



スプラウト  
10g=00kcal



アボカド  
30g=40kcal



トマト  
50g=10kcal



ミニトマト  
3個(30g)=10kcal



コーン缶詰  
30g=25kcal

ここで紹介する野菜は、ほんの一例です。  
好きな野菜を自由に組み合わせて、  
楽しみましょう。

※可食部のエネルギー量(kcal)を掲載しています。

## ★肌寒い季節におすすめ、温野菜(ゆでる・蒸す・電子レンジなど、加熱調理をしてから)



にんじん  
50g=19kcal



グリーン  
アスパラガス  
50g=11kcal



じゃがいも  
50g=38kcal



かぼちゃ  
50g=46kcal



さつまいも  
50g=68kcal



さやいんげん  
30g=14kcal



スナップえんどう  
30g=13kcal



ごぼう  
50g=33kcal



れんこん  
50g=33kcal

☆少しカロリーが高めなので、  
食べすぎには注意！

## ★サラダをおいしくするトッピング。食べすぎには注意！



ロースハム  
2枚(20g)=40kcal



生ハム  
3枚(20g)=50kcal



ツナ缶(水煮)  
30g=22kcal



うずら卵(水煮)  
3個=41kcal



かにかま  
20g=19kcal



プロセスチーズ  
20g=68kcal



クルトン  
5g=00kcal



ミックスビーンズ  
30g=00kcal

→次ページで、手作りドレッシングを紹介します。