

● < オリビアポークの豚しゃぶトマトポン酢 >

材料食材(4人分)／

北総豚オリビアポークロース肉240g、塩少々、酒大さじ1、
玉ねぎ1/2個(120g)、胡瓜1本(100g)、サラダ水菜2株、
オクラ4本(40g)、ミニトマト4個、

調味料／

カゴメ基本のトマトソース1/2缶、ポン酢しょうゆ大さじ2

<作り方>

- ① 調味料は混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ② 玉ねぎは冷水にサッとさらした後、ザルにあげて水気を切る。
 - ③ 胡瓜は斜め千切り、水菜は4cm前後の食べやすい大きさに切る。
トマトはヘタをとって半分に切る。
オクラはガクのまわりをぐるりとむき、塩(分量外)少々で板ずりし、
サッとゆがく。
縦半分に切ってから、お好みで長さも半分に切る。
 - ④ 鍋に水を沸騰させ、塩・酒を入れ、豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わったら
冷水にとり、冷めたらザルに上げて、キッチンペーパーなどで水気をとる。
 - ⑤ 玉ねぎ・水菜・胡瓜・オクラと豚肉を混ぜ合わせて皿に盛り、トマトを散らす。
最後に、1のソースをかける。
- * トマトポン酢が薄まらないように、豚肉と野菜の水けはしっかり切りましょう。

● < ピーマンのピリ辛あえ >

材料食材(4人分)／

ピーマン5~6個、パプリカ(赤)1/4個

調味料／

オイスターソース小さじ2、豆板醤少々(目安: 小さじ1/2~1)

<作り方>

- ① ピーマンとパプリカはへたと種を除き、横半分に切って長さを半分にしてから
せん切りにし、熱湯で色よくゆでてからザルにあげて水けをしっかりきる。
- ② 1が熱いうちにオイスターソースであえ、
お好みの辛さに調節しながら豆板醤を加える。

● < レタスの中華スープ >

材料食材(4人分)／

レタス3枚、わかめ(乾燥)4g、ロースハム2枚、

調味料／

水カップ3(600ml)、中華風調味料(顆粒)小さじ2弱、こしょう少々

<作り方>

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ハムは1cm角に切る。
- ② 鍋に分量の水と中華風調味料を加えて沸かし、ハムとわかめを加えて沸騰させる。
- ③ 仕上げにレタスを加えてひと煮立ちさせ、お好みでこしょうをふる。



● < コロコロ野菜のピクルス >

材料食材(4人分)／

胡瓜1/2本、ミニトマト12個、パプリカ(黄)1/4個

使用調味料／

ミツカン カンタン酢1/2カップ(100ml)

<作り方>

- ① きゅうり1cm角に切る。
 - ② パプリカは、種とワタを取り除き、グリルで皮が黒くなるまで10分ほど焼く。
熱いうちに、皮をはがし、1cm角に切る。
 - ③ ミニトマトはヘタをとり、熱湯にサッと通して冷水にとり、皮をむく。
 - ④ ジッパー付きの袋(または容器)に1~3の野菜を入れ、
カンタン酢を注ぎ、冷蔵庫で半日程漬ける。
- * ピクルスを作る際、容器を使用する場合は、金属製のフタの使用は避けてください。
* ピクルスは常備菜として多めに作っておくと便利です。
サラダやチャーハンの具、肉や魚料理のソースの具材としても活用できます。



※画像はイメージです

SV・栄養価 (1人分)	ご飯	オリビア ポークの 豚しゃぶ トマトポン酢	ピーマンのピリ 辛あえ	コロコロ 野菜の ピクルス	レタスの 中華スープ	スイカ	
SV	主食: 1.5	主菜: 2 副菜: 1	副菜: 1	副菜: 1	svなし	果物: 1	(計)
エネルギー (kcal)	252	211	21	28	18	37	567
たんぱく質 (g)	3.8	16.1	0.9	0.6	1.3	0.6	23.3
脂質 (g)	0.5	8.3	0.1	0.0	0.8	0.1	9.8
炭水化物 (g)	55.7	19.4	4.8	7.0	1.5	9.5	97.9
塩分 (g)	0.0	1.9	0.5	0.5	0.9	0.0	3.8