

### ● <豚しゃぶのごちそう春サラダ>

材料食材(4人分) /

 北総豚もも肉(うす切り)300g、トマト1個、レタス200g、  
 グリーンアスパラガス4本、ミックスリーフ適量、

調味料 /

ゆず薫るごまドレッシング適量

エネルギー(kcal)	202
たんぱく質(g)	17.7
脂質(g)	10.7
炭水化物(g)	8.4
塩分相当量(g)	1.1

栄養価(1人分)



&lt;作り方&gt;

- 豚もも肉は5~6センチ長さに切る。  
鍋に湯を沸かし塩少々(分量外)を入れ、軽く湧き上がる程度に調節する。  
豚肉がくっつかないように広げ入れてゆで、ザルなどにあげて冷ましておく。
- トマトは薄めのくし型切りにする。(目安:1人4~5切れ)  
レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- アスパラガスは根元の固い部分を切り、袴も除く。  
塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、あら熱がとれてから斜め切りにする。
- 皿にレタスを広げ、その上にアスパラガス、トマト、豚肉を彩りよく盛り合わせ、  
ベビーリーフを散らす。食べる時にドレッシングをかける。

\* ゆでた豚肉と野菜に爽やかなゆずの香りと  
ごまのコクが効いたドレッシングをかけるだけ。  
おかずになるボリュームサラダです。

### ● <にんじんとトマトのうす塩金平風炒め>

材料食材(4人分) /

にんじん200g(大きめ1本)、トマト80g、

調味料 /

 オリーブ油大さじ2、  
 鶏がらスープの素(顆粒)小さじ1/2、塩少々、  
 きざみパセリ適宜、お好みで黒こしょう少々

エネルギー(kcal)	79
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	6.1
炭水化物(g)	5.7
塩分相当量(g)	0.4

栄養価(1人分)



&lt;作り方&gt;

- にんじんはせん切り、トマトは1センチ角に切る。
- 鍋にオリーブ油とにんじんを加えて火をつけ、中火~中火弱で  
にんじんがしんなりして、甘みが出るまでよく炒める。
- トマト、鶏がらスープの素を加えて中火で軽く炒め、塩で味を調える。
- 皿に盛り、あれば刻みパセリを散らし、お好みで黒こしょうでアクセントをつける。

\* にんじんをしっかり炒めることで甘みを出し、  
少量のトマトで旨味をプラスした薄味の1品です。

### ● <たっぷり野菜の食べるスープ>

材料食材(4人分) /

 新じゃがいも300g(中2個)、にんじん50g(1/3本)、  
 新たまねぎ100g(1/2個)、春キャベツ150g(約2枚)

コーン(缶詰)50g、

調味料 /

水800ml、固形コンソメ2個、こしょう適宜



エネルギー(kcal)	95
たんぱく質(g)	2.5
脂質(g)	0.3
炭水化物(g)	20.4
塩分相当量(g)	1.3

栄養価(1人分)



&lt;作り方&gt;

- 新じゃがいもはよく洗い、泥などの汚れをしっかりと落とし、  
5ミリ程度の厚さに切る。
- にんじんは薄めの短冊切り、新たまねぎは細切りにする。  
キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水とコンソメを入れ、ここに①②の野菜を入れて火をつけ、  
沸騰したらアクを除き、フタをして約10分中火弱で煮る。
- コーンを入れて沸騰させ、お好みでこしょうを加えて仕上げる。

\* 野菜たっぷり、彩りが鮮やかな食べるスープです。

