

● <豚肉のピリ辛生姜味噌炒め>

材料食材(4人分)／

豚肉(スライス)300g、たまねぎ1個(200g)、ピーマン2個、
にんじん1/3本(50g)、しょうが約10g、温泉卵4個

調味料／

合わせ調味料【みそ大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、オイスターソース小さじ1】、
ごま油大さじ2、豆板醤小さじ1、
マヨネーズ(アマニ油マヨネーズ キューピー)適量

<作り方>

- ① しょうがはみじん切り、たまねぎ・にんじん・ピーマンはせん切りにする。
- ② 合わせ調味料の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油と①のしょうが、豆板醤を入れ、弱火で香りが出るまでゆっくり炒める。
- ④ 火加減を強めて豚肉を炒め、肉の色が白っぽくなったら野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤ 合わせ調味料をまわしかけ、やや強めの火加減で炒めて仕上げる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、中央にくぼみを作って温泉卵をのせ、お好みでマヨネーズをかける。

* 肉と卵、野菜もしっかりとれる1品、しょうがと豆板醤の風味が味噌味を引き立てます。
卵とマヨネーズで辛味を食べやすいマイルドな味わいに仕上げます。

● <えびとグリーン野菜のサラダ>

材料食材(4人分)／

赤えび8尾、きゅうり1本、レタス2枚、サニーレタス1~2枚、
ピーマン適量、ミニトマト5~6個、

調味料／

ドレッシング(キューピー ノンオイル 4種のチーズ)適量

<作り方>

- ① えびはゆでる前に背わたをとる。
- ② 沸騰した湯にえびを加えてゆでる。(目安:1分~1分半)
火を止めて、あら熱が取れるまでそのまま置いたあと、ザルにあげて水けをきる。
- ③ 頭と尾を残し、カラを除く。
- ④ きゅうりはヘタを除き、縦半分に分けてから斜め切りにする。
レタス、サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
ピーマンは薄い輪切りにする。トマトは縦十文字に切り、4等分にする。
- ⑤ きゅうりとレタス2種をさっくりと合わせて皿に盛り、
えび、トマト、ピーマンを飾り、ドレッシングをかける。

* 有頭のえびを盛り付けた見た目にインパクトのあるサラダです。

● <生姜と梅干しの即席オクラスープ>

材料食材(4人分)／

オクラ4~5本、わかめ(乾燥)適量、

調味料／

水600ml、鶏がらスープの素小さじ2、
しょうが適量(目安:スライス2枚分)、
梅干し(果肉)適量(目安:2センチ大1個)、
塩適宜、白いりごま少々



<作り方>

- ① オクラは小口切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に分量の水と鶏がらスープの素、しょうがを加えて沸かし、オクラとわかめを加えて沸騰させる。
- ③ 適当な大きさにちぎった梅干し(果肉)を加えてひと煮立ちさせて仕上げる。器に盛りごまを散らす。

* 短時間でぱっと仕上げるスープです。オクラのネバネバ、しょうがと梅干しで夏バテ予防!!
しょうがと梅干しの風味でさっぱり、冷たく冷やしてもおいしくいただけます。



※ 豚肉ロース肉で計算、アマニ油マヨネーズ大さじ1/2使用で計算
※ 4種のチーズドレッシング大さじ1使用で計算
※ あま酒100ml=120g

SV・栄養価 (1人分)	ごはん	豚肉のピリ辛 生姜味噌炒め	えびとグリーン 野菜のサラ ダ	生姜と梅干し の即席オクラ スープ	メロン	冷やし甘酒	(計)
SV	主食:1.5	主菜:3 副菜:1	主菜:1 副菜:1	svなし (副菜)	果物:1	菓子 嗜好飲料	
エネルギー (kcal)	252	442	68	21	32	124	939.0
たんぱく質 (g)	3.8	21.7	10.7	0.9	0.8	1.4	39.3
脂質 (g)	0.5	32.3	0.6	0.7	0.1	0.1	34.3
炭水化物 (g)	55.7	11.8	5.0	3.4	7.8	28.7	112.4
塩分相当量 (g)	0.0	2.0	0.9	1.0	0.0	0	3.9