

# ささみとこんにゃくのんにく醤油炒め

## 材料（2人分）

ささみ	300 g	
こんにゃく	220 g	
にんじん	50 g	
ニンニク	20 g	
ごま油	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
青ねぎ	適量	
A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1



## 作り方

- ① ささみは、筋を取り除き、肉全体にフォークで穴をあけて一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ② こんにゃくは、斜め格子状に包丁で両面に切り込みを入れて、一口大に手でちぎり、あく抜きをして水気をきる。
- ③ にんじんは5mm幅の半月切り、にんにくは薄く輪切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ニンニクを炒め、香りがでてきたらささみを加える。軽く焼き目がついたら、にんじんとこんにゃくを加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて弱火で煮詰める。
- ⑥ 皿に盛り付け、彩りに小口切りにした青ねぎを散らす。

### ☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
351	38.4	7.4	29.5	2.8

富士見市食生活改善推進員協議会

# いわしの海苔ロール焼き

## 材料（2人分）

いわし(開き)	4尾
青じそ	8枚
焼きのり	1枚
梅干し	1個
酒	大さじ1
サラダ油	適量



## 作り方

- ① 梅干しは種を取り除き、果肉をペースト状にして酒を混ぜる。
- ② 開いたいわしに青じそを2枚ずつのせ、その上に①を重ねる。
- ③ いわしを閉じた状態に戻し、1/4に切っておいた焼きのりでいわしを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、中火で③をよく焼く。

### ☆一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
143	12.2	9.6	1.7	1.0

富士見市食生活改善推進員協議会

# 豚肉ときゅうりのサラダ

## 材料（2人分）

豚肉（ロース）	200g
きゅうり	1本
塩	少々
しょうが	1かけ
ねぎ	1/4本
しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/3
白ごま（いり）	少々

## 作り方

- ① きゅうりはへたを切り落とし、めん棒でたたいた後、食べやすい大きさに手でちぎり、塩を振って揉み込み、水気を軽く切る。
- ② しょうが、ねぎをみじん切りにする。
- ③ 豚肉を1枚ずつ茹でて、キッチンペーパーの上に取り出して冷ます。※冷水にはつけない。（肉に火が通っているか確認）
- ④ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ⑤ きゅうり、豚肉を加えて和える。
- ⑥ 器に盛り付け、白ごまをふりかける。



## 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
355	25.4	27.5	5.6	2.1

富士見市食生活改善推進員協議会