



豚肉とキャベツの重ね蒸し

ひじきに下味をつけることで、マヨネーズの使用をおさえま
す。

さつまいもとひじきのサラダ

スキムミルク（脱脂粉乳）で、脂質控え目の「こってりスープ」が味わえます。

麦ごはん160g

麦は、白米に比べると水をたくさん吸収するので、量が増え低カロリーに。さらに食物繊維もたっぷり！

野菜のスキムスープ

【1人分】
エネルギー 608kcal
脂質 15.0g
食物繊維 8.4g
食塩相当量 3.0g

豚肉とキャベツの重ね蒸し



【1人分】
・エネルギー 187kcal
・脂質 7.8g
・食物繊維 2.8g
・食塩相当量 1.7g

【材料】2人分

- 豚肉・・・160g
- キャベツ・・・300g
- ねぎ・・・8g
- ポン酢・・・30g
- 酒・・・1カップ
- 塩・・・少々

【作り方】

- ①キャベツは芯をくりぬき、葉をはずす。1/3量をフライパンに敷きつめ、その上に豚肉・キャベツ・豚肉・・・の順に重ねていき、一番上はキャベツにする。
- ②①に、酒1カップと塩少々をふり、蓋をして中火で10分間程度蒸し焼きにする。
- ③②をフライパンから取り出し、切り分けて器に盛り付け、小ねぎを散らしポン酢をかける。

※お好みで一味唐辛子や七味唐辛子をかけてもOK！

さつまいもとひじきのサラダ

【1人分】
・エネルギー 124kcal
・食塩相当量 0.5g

【材料】2人分

- さつまいも・・・80g
- かにかまぼこ・・・1/2本
- 干しひじき・・・4g
- マヨネーズ・・・大さじ1強
- さとう・・・4g
- 薄口しょうゆ・・・少々

【作り方】

- ①干しひじきは水に浸けて戻し、水気をきってフライパンで炒め、さとうとしょうゆで味付けする。
- ②さつまいもは1cmの角切りにして、やわらかくゆでる。
- ③かにかまは1cm長さに切る。
- ④①②③を、マヨネーズで和える。

野菜のスキムスープ

【1人分】
・エネルギー 52kcal
・食塩相当量 0.9g

【材料】2人分

- チンゲンサイ・・・60g
- 玉ねぎ・・・30g
- 人参・・・14g
- コーン缶・・・40g
- コンソメ・・・1個
- スキムミルク・・・10g

【作り方】

- ①チンゲンサイ・玉ねぎ・人参は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に400ccの水と人参を入れ火にかける。
- ③沸騰したら、玉ねぎ・チンゲンサイ・コーンを加え、コンソメで調味する。
- ④仕上げに水溶きスキムミルクを加え、塩コショウで味を調える。