

メンスクッキング

湖西市健康づくり食生活推進協議会

豚肉のしょうが焼き

材料（2人分）	作り方
豚薄切り肉 4枚（160g）	① 豚肉は脂身と肉の界に包丁で切れ目を入れ、こしょうをふる。
こしょう 適量	② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし形に切っておく。
レタス 葉1枚（40g）	③ フライパンに油を熱し、中火で①の豚肉の両面をきつね色に焼き、●の調味料を加えてからめる。
トマト 小1/2個（60g）	④ 器に②のレタスとトマト、③の豚肉を盛る。
●酒 小さじ2	
●しょうゆ 小さじ2	
●しょうが(チューブ) 小さじ1	
サラダ油 小さじ1	
レモン(薄いくし形切り) 2切	
エネルギー244kcal たんぱく質 16.5g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.0g	

もやしのカレー風味

材料（2人分）	① にんじん、ピーマンは千切りにする。
もやし 120g	② にんじん、ピーマン、もやし、●の調味料等を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（600W）で4分加熱する。
にんじん 30g	
ピーマン 1/2個	
●カレー粉 小さじ1	
●ウスターソース 小さじ1	
●にんにく(チューブ) 5cm	
●しょうが(チューブ) 5cm	
エネルギー26kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.3g 食塩 0.4g	

水ようかん

材料（2人分）	作り方
水 100ml	① 鍋に水、粉寒天を入れ、よく混ぜて中火にかける。
粉寒天 1g	② 沸騰したら、更に1～2分以上よくかき混ぜながら煮る。
砂糖 10g	③ こしあんを加えてよく混ぜる。
こしあん 50g	④ 型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
エネルギー52kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.2g 食塩 0g	