

メンズクッキング レシピ

チンジャオロース

【材料（4人分）】

	豚肩ロース	260g
	ピーマン	4個（100g）
	パプリカ（赤）	60g
	たけのこ（水煮）	100g
A	こしょう	少々
	にんにく（おろし）	小さじ1
	酒	大さじ2
	片栗粉	大さじ2
B	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ゴマ油	大さじ1



具材たっぷりで満足感のある一品！
湖西の豚肉を使って地産地消♪

【作り方】

- ① ピーマン・パプリカのヘタと種を除き、細切りにする。
- ② たけのこも同様に細切りにする。
- ③ 豚肉も同様に細切りにし、ボウルに入れ A と混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、③を入れ中火で炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったらピーマン・パプリカ・たけのこを加えしんなりするまで炒める。
- ⑥ B を加えて中火で炒め、味が全体になじんだら完成。

【1人分の栄養価】

エネルギー267kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.7g 炭水化物 11.8g 食塩相当量 1.0g



トマトときゅうりの中華風サラダ

【材料（4人分）】

	トマト	2個（400g）
	きゅうり	1本（100g）
	ツナ缶	1缶（70g）
	塩（塩もみ用）	小さじ 1/4
A	しょうゆ	小さじ 2
	酢	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	ゴマ油	小さじ 2



酢と醤油でさっぱり、今の時期に合う一品！

【作り方】

- ① きゅうりをスライサーでスライスし、塩を振ってもみ、5分後水気を切る。
- ② トマトはヘタをとり、一口大の乱切りにする。
- ③ ボウルにきゅうり・トマト・汁を切ったツナ缶・Aを入れ、トマトが崩れないように和え、冷蔵庫で冷やしておく。

【1人分の栄養価】

エネルギー61kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.3g 炭水化物 8.0g 食塩相当量 0.5g

かきたま汁

【材料（4人分）】

だし汁	720ml
卵	2個
えのきたけ	80g
小ネギ	2本（20g）
食塩	小さじ1/2



お家でも作って、家族を驚かせよう♪

【作り方】

- ① えのきたけは5cm幅、ねぎは小口切りにする。卵は溶いておく。
- ② だし汁が沸騰したらえのきたけを入れ2分間煮込む（この時ふたをして煮込む）。
- ③ 煮込んだら沸騰した状態で溶き卵を加えてかき混ぜる。
- ④ かき混ぜたらAを加えて火を止める。
- ⑤ お碗にかきたま汁を入れ小口切りのネギをちらして完成。

【1人分の栄養価】

エネルギー54kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.1g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 1.1g