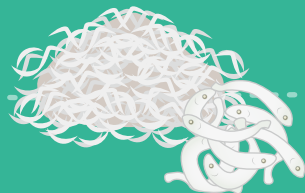


食欲アップで疲れを吹き飛ばせ

# しらすとそぼろのさっぱり丼



薬味たっぷり、疲れたときでも  
さっぱりと食べやすいです



## 一人分の栄養価

- エネルギー …… **326kcal**
- たんぱく質 …… **11.0g**
- 脂質 …… **4.1g**
- カルシウム …… **63mg**
- 鉄分 …… **0.9mg**
- 食塩相当量 …… **1.8g**

## 材料4人分

- 米 …… 2合
- 鶏ひき肉 …… 80g
- しょうが …… 1かけ
- 葉ねぎ …… 30g
- 青じそ …… 4枚
- しらす …… 40g
- 味つけぼん酢 …… 大さじ4
- 刻みのり …… 適量
- ごま …… 大さじ1

## 作り方

- 1**米を洗って、炊く。
- 2**鶏ひき肉とすりおろしたしょうがをフライパンで炒める。
- 3**ねぎは小口切り、青じそはみじん切りにする。
- 4**粗熱のとれた**2**のそぼろにしらす、ねぎ、青じそ、ごまを入れて混ぜる。
- 5**全部混ぜたら、味つけぼん酢を入れて混ぜ、味をなじませる。
- 6**丼にご飯、刻みのり、具の順に盛り付ける。

# 食欲アップで疲れを吹き飛ばせ こまつなのクイック和キーマカレー



スパイシーな味つけが食欲をそそります



## 一人分の栄養価

● エネルギー	424kcal	● カルシウム	77mg
● たんぱく質	16.4g	● 鉄分	2.7mg
● 脂質	11.3g	● 食塩相当量	0.9g

## 材料4人分

- 米……………2合
- 豚ひき肉……………160g
- 玉ねぎ……………小1個
- こまつな……………80g
- 水煮大豆……………100g
- たかのつめ……………1/4本
- にんにく……………1かけ
- しょうが……………1かけ
- 油……………小さじ1
- カレー粉……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 味噌……………小さじ1弱
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

## 作り方

- 1**米は洗って、炊く。
- 2**玉ねぎとこまつな、にんにく、しょうがはみじん切り、大豆はさっと水洗い、たかのつめは小口切りにする。
- 3**フライパンで油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうが、たかのつめを加えて弱火で炒める。
- 4**玉ねぎが透き通ったら、ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 5****4**に大豆、こまつな、カレー粉、しょうゆ、味噌を加えて水分をとばすように強火で炒め、味をみて塩、こしょうを加える。
- 6**器にごはんを盛り、**5**の具をかける。

# 食欲アップで疲れを吹き飛ばせ 韓流混ぜごはん



にんにくとピリツとする調味料が  
食欲アップにつながります



## 一人分の栄養価

- エネルギー …… 364kcal
- たんぱく質 …… 12.3g
- 脂質 …… 7.8g
- カルシウム …… 92mg
- 鉄分 …… 2.5mg
- 食塩相当量 …… 1.1g

## 材料4人分

- 米 …… 2合
- 豚ひき肉 …… 80g
- ごま油 …… 小さじ1
- にんにく …… 小1かけ
- 調味料
  - 豆板醤 …… 小さじ2/3
  - 甜麺醤 …… 小さじ2
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ2/3
  - 酒 …… 小さじ2
- ごまつな …… 160g
- もやし …… 120g
- 中華顆粒だし …… 小さじ1
- 卵 …… 2個
- 韓国のみ …… 小2枚

## 作り方

- 1 米は洗って炊く。
- 2 ごまつなは茹でて水気を切り、5mm長さに切る。  
もやしは茹でて水気をきり、食べやすい長さに切る。  
ごまつなともやし、中華顆粒だしを混ぜる。
- 3 炒り卵をつくる。
- 4 フライパンを熱してごま油をひき、みじん切りにしたにんにくとひき肉を炒め、調味料を加え水気がなくなるまで煮詰める。
- 5 ごはんと2、3、4を混ぜ、器に盛り、ちぎった韓国のみをのせる。

## 食欲アップで疲れを吹き飛ばせ 豚肉黒酢炒め



豚肉と黒酢で疲労回復、黒酢の  
コクと酸味が食欲をそそります



### 一人分の栄養価

●エネルギー	232kcal	●カルシウム	22mg
●たんぱく質	13.3g	●鉄分	0.7mg
●脂質	12.4g	●食塩相当量	1.4g

### 材料4人分

- 豚もも薄切り肉 …………… 240g
- 片栗粉 …………… 適量
- 玉ねぎ …………… 100g
- 赤パプリカ …………… 40g
- ピーマン …………… 60g
- にんじん …………… 80g
- れんこん …………… 60g
- 黒酢 …………… 大さじ2
- A** ●砂糖 …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 炒め油 …………… 適量

### 作り方

- 1** 豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは一口大に切る。
- 2** にんじんは乱切り、れんこんは半月切りにし、軽く茹でる。
- 3** **A**の調味料は混ぜておく。
- 4** 豚肉に片栗粉を薄くまぶし、フライパンで焼き、取り出す。
- 5** 同じフライパンで玉ねぎ、にんじん、れんこんを炒め、火が通ったらパプリカ、ピーマン、**4**を入れて炒める。
- 6** **3**の調味料を入れ、軽くとろみがつくまで炒めて盛り付ける。

# 主菜

食欲アップで疲れを吹き飛ばせ

## 豚豚(とんとん)太鼓焼き



ながいものネバネバ成分が、  
疲れた胃にはやさしいです



### 一人分の栄養価

- |        |         |        |       |
|--------|---------|--------|-------|
| ●エネルギー | 123kcal | ●カルシウム | 29mg  |
| ●たんぱく質 | 11.3g   | ●鉄分    | 1.0mg |
| ●脂質    | 3.0g    | ●食塩相当量 | 1.3g  |

### 材料4人分

- 豚ロース薄切り肉……………8枚
  - 青じそ……………8枚
  - ながいも……………100g
  - 赤味噌……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ2
  - みりん……………少々
  - 豆板醤……………少々
- A
- レタス……………1/4個
  - ミニトマト……………8個

### 作り方

- 1 豚ロース肉に、Aを塗り、せん切りにした青じそ、7mm厚さの輪切りに切ったながいも(8枚に切る)のをのせ、2つ折りにする。
- 2 1をフライパンで蓋をして焼く。
- 3 ちぎったレタスとミニトマトと盛り合わせる。