

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.32～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



豚キム豆苗



【材料(4人分)】

豚こま切れ肉…… 400g ごま油 …………… 大さじ1
豆 苗…………… 100g めんつゆ(3倍濃縮) … 小さじ1
玉ねぎ…………… 200g
キムチ…………… 160g

【作り方】

- ①豆苗は根元を落とし、半分の長さに切る。玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて中火にかけ、豚こま切れ肉と玉ねぎを炒める。全体に火が通ったらめんつゆを加えて味付けする。
- ③キムチと豆苗を加えて、さっと炒めたら器に盛りつける。

【1人分栄養量】

エネルギー／272kcal 食塩相当量／1.4g

大根マルゲリータ



【材料(4人分)】

大 根…………… 約10cm モッツアレラチーズ…100g
オリーブ油…………… 大さじ2 バジル…………… 適量
ピザソース(市販) 大さじ4

【作り方】

- ①大根を6mm幅程度の輪切りにし、16枚分作る。モッツアレラチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、①の大根を焼く。両面合わせて5分ほどこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ③②の表面にピザソースを塗り、モッツアレラチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④皿に盛り、バジルののせる。

【1人分栄養量】

エネルギー／143kcal 食塩相当量／0.2g

焼きパプリカのハニーマリネ



【材料(4人分)】

赤パプリカ…………… 140g
黄パプリカ…………… 140g
オリーブ油…………… 大さじ2

A

酢…………… 大さじ4
はちみつ…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/2
粒こしょう…………… 小さじ2

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。パプリカは種とヘタを取って1cm幅の細切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、パプリカを焼く。
- ③焼き色がつき、全体に火が通ったらAを加え、ひと煮立ちしたら器に盛りつける。お好みで、冷蔵庫で冷やす。

【1人分栄養量】

エネルギー／89kcal 食塩相当量／0.8g