

## R4 適量クッキング レシピ



### 【主菜】肉巻き厚揚げ

エネルギー:137kcal 塩分:0.9g (1人分です。)

※今回の適量クッキングでは男性は1.5倍の分量で作りました。

#### ▼分量(2人分)

厚揚げ	100g
豚薄切り	60g
片栗粉	小さじ1
植物油	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
濃口醤油	小さじ2
しょうが(おろし)	小さじ1/4

#### ▼作り方

- ①厚揚げは1枚を3等分しておく。
- ②豚肉を広げ、片栗粉を振りかけてから厚揚げをのせ、巻いていく。巻いたら半分に切っておく。
- ③フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして並べ焼く。
- ④豚肉にしっかり火が通ったら、砂糖・しょうゆ・おろししょうがを混ぜたものを加えて、煮絡めて出来上がり。

#### 🌸ポイント

- ・表面に味を付けることで、少量の調味料でも味をしっかり感じます。
- ・しょうがの風味を利用することで、薄味を感じさせない仕上がりに。
- ・厚揚げに肉を巻くことで、噛みごたえがアップ。

### 【副菜①】かぼちゃのごま酢和え

エネルギー:79kcal 塩分:0.4g (1人分です。)

#### ▼分量(2人分)

かぼちゃ	80g
にんじん	40g
ごまドレッシング	大さじ1
すりごま	小さじ1/2

#### ▼作り方

- ①かぼちゃと人参は食べやすい大きさに切って、耐熱容器に並べてラップをし、600wの電子レンジで約4~5分加熱する。
- ②加熱が終わったら、ごまドレッシングとすりゴマを加え、よく和えて出来上がり。

#### 🌸ポイント

- ・野菜は電子レンジの利用で、簡単に下準備ができます。
- ・甘味に酸味を合わせることで、お互いの味を引き立てて薄味でもしっかり味が感じられます。



### 【副菜②】白菜のおかか煮

エネルギー:33kcal 塩分:0.4g (1人分です。)

#### ▼分量(2人分)

白菜	140g
しいたけ	20g
だし汁	大さじ2
濃口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
かつお節	1パック

#### ▼作り方

- ①白菜は1cm幅の千切りにする。しいたけは、いちよう型に4等分に切る。
- ②鍋に白菜としいたけを入れ、だし汁を加えてふたをし、火にかけて蒸し焼きにする。
- ③しんなりして、かさが減ってきたら、調味料を加えて煮絡め、最後にかつお節を加えて出来上がり。

#### 🌸ポイント

- ・葉物野菜は加熱でかさが減るため、生で食べるよりもたくさんの量を摂取することができます！
- ・加える水分を少なくして、調味料を減らすと食塩が少なくてもしっかりと味が感じられます。
- ・かつお節の風味を利用して、食塩を減らしています。

