

材料使い切りレシピ

火曜日 豚じゃが

大人1人分
塩分2.6g
624kcal

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- 豚こま切れ肉……180g
- じゃがいも……3個 →乱切り
- 玉ねぎ……1個 →薄切り
- にんじん……2/3本 →乱切り
- サラダ油……大さじ1/2
- だし汁……300ml
- 濃口醤油……大さじ1+1/2
- 砂糖……大さじ1

- ①野菜は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンまたは鍋にサラダ油を熱し、豚肉・玉ねぎ・にんじんを炒め、じゃがいも・だし汁・砂糖を加え煮込む。
- ③②に濃口醤油大さじ1を加え、さらに煮る。
- ④火を止めて残りの濃口醤油大さじ1/2を加えてひと混ぜし、器に盛り付けて完成。

醤油を2回にわけて加えることで味をしみ込ませつつ、表面にも味をつけることができ、おいしく減塩できます！



※写真は大人1人分+こども1人分です。



大根サラダ

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- 大根……1/6本 →千切りにして5分ほど水にさらし、水気を切る。
- にんじん……1/3本 →千切り
- レタス……1/3玉 →ひと口大にちぎる。
- 油あげ……1枚(8cm角) →ひと口大に切る。
- 好きなドレッシング……大人 大さじ1/2
こども 大さじ1/4

※お好みでかつおぶしや刻みのりを準備

- ①フライパンで油あげを香ばしく焼く。
- ②器にレタスを敷き、大根とにんじんを盛る。
- ③好きなドレッシングをかけ、油あげを散らして完成。
お好みでかつおぶしや刻みのりを散らすと風味がUP。

バナナヨーグルト

材料(大人2人分+こども2人分)

- バナナ……2本(大人は2/3本、こどもは1/3本)
- 無糖ヨーグルト……大人 大さじ2、こども大さじ1

バナナをひと口大に切って器に盛り、無糖ヨーグルトをかける。

葉っぱごはん 大根の葉にはカルシウムがたっぷり！捨てずに刻んでふりかけに♪

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

- 大根の葉…… あるだけ (ごはん)大人150g
こま……小さじ1 こども100g前後
- 塩……少々(0.5g)

大根の葉を細かく刻み、フライパンで水気がとぶまで炒る。こま・塩と混ぜてご飯の上にふりかける。