

# 食改伝達講習メニュー

～かるしおレシピ～

## 主菜

### 豚しゃぶのチリソースかけ

材料（2人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ用	120g
キャベツ	80g
グリーンアスパラガス	20g
しいたけ	20g
下ゆで用八方だし	240ml
おろししょうが	2g（黄2）
サラダ油  小さじ1 + 小さじ1	
中華スープの素（練りタイプ）	2.4g（黄2）
片栗粉	1.2g

### チリソース

玉ねぎ	60g
長ねぎ	20g
にんにくのみじん切り	小さじ1/3
しょうがのみじんぎり	小さじ1/3
A トマトケチャップ	大さじ2
豆板醤	0.52g（青1）
酢	1.0ml（黄1）
水	大さじ2

### <作り方>

- ① キャベツは3cm角に切り、しいたけは2mm幅の薄切りにしてそれぞれゆでて水けをきる。アスパラガスは縦半分に切り、3cm長さの斜め切りにし、ゆでて水にとり、水けをきる。
- ② 下ゆで用八方だしにおろししょうがを加え、火にかける。沸騰したら豚肉を数枚ずつ加え、菜ばしでていねいにほぐしながら豚肉の色が完全に変わるまでゆで、手早くざるに上げて、汁けをきる。
- ③ 小さなフライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火で熱し、下ゆでした野菜を20～30秒炒める。中華スープの素を加えて調味する。火を止め、器に盛る。
- ④ 玉ねぎ、長ねぎは3mm角に切る。Aは混ぜ合わせておく。小さなフライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火で熱し、にんにく、しょうがを加えて約10秒炒める。香りが立ったら、玉ねぎを加えて水少々（約大さじ1）をふり、約1分炒め、しんなりしたらAを加えてひと煮立ちさせる。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、長ねぎを加えてひと混ぜする。
- ⑤ ③の野菜の上に②の豚肉をふんわりと盛り、④のチリソースをかける。

1人分 I補給 - : 264kcal 塩分:1.08g

## 副菜

### キャベツとしらすの酢の物

材料（2人分）

キャベツ	70g	
しらす干し	12g（大さじ2）	
人参	20g	
油揚げ	10g	
A	砂糖	2g（小さじ2/3）
	酢	小さじ1
	薄口しょうゆ	4ml（小さじ2/3）

**Point** 油揚げは余分な油を除いて、味をしみこみやすくするため、湯通ししておく。

<作り方>

- ①しらす干しは、たっぷりの水につけて20～30分おき、水けをきる。
- ②キャベツは3cm長さ、7mmの短冊切りにする。人参は2～3mm幅の太めの千切りにする。油揚げは5mm幅の細めの短冊切りにする。
- ③小鍋に湯を沸かし、キャベツと人参はそれぞれ順に色よくかためにゆでて水けをきる。油揚げは湯通しをして油抜きをし、水けをしぼる。
- ④Aを合わせ、野菜と油揚げをあえる。しらす干しを加え、ほぐすようにひと混ぜし、器に盛りつける。

1人分 I補\* - : 44kcal 塩分 : 0.4g

## 副菜

### トマトのオリーブオイルかけ

材料（2人分）

トマト	2個（300g）
オリーブ油	大さじ1
バジル	1枝

<作り方>

- ① トマトを湯むきし、乱切りにする。
- ② 器に盛り、オリーブ油をかけ、ちぎったバジルを散らす。

1人分 I補\* - : 84kcal 塩分 : なし

1食 エネルギー : 392kcal ・ 塩分 1.48g