

● もやしと豚肉の塩麴定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：590kcal
たんぱく質：21.4g
脂 質：19.0g
炭水化物：77.7g
塩 分：3.0g

1人分の野菜
276g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 もやしと豚肉の塩麴蒸し



材料 (2人分)		下準備
もやし	1袋 (200g)	洗う
にんじん	4cm (40g)	短冊切り
しめじ	1/5袋 (20g)	石づきを取る
かぼちゃ	60g	薄切り
豚肩ロース (薄切り)	120g	
塩麴(チューブ)	大さじ1	
カイワレ大根	少々	

● 作り方

- ① もやし、にんじん、しめじ、かぼちゃをフライパンに平たく広げる。
- ② ①の上に豚肉、塩麴を広げる。
- ③ 蓋をして豚肉に火が通るまで中火～弱火で蒸煮にする。
- ④ ③を皿に盛りつけ、カイワレ大根を添える。

副 菜

シソトマト



1人分の塩分 0g

材料 (2人分)		下準備
トマト	1個(150g)	くし切り
しそ	2枚(2g)	せん切り
レモン汁	適量	

● 作り方

すべての材料をボウルで和える。

汁 物

中華スープ



材料 (2人分)		下準備
チンゲン菜	1株 (100g)	1~2cm幅に切る
鶏ガラスープの素	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
水	2カップ	
卵	1個	溶く
ごま油	小さじ1/2	

● 作り方

- ① 鍋にチンゲン菜、鶏がらスープの素、しょうゆ、水を入れる。
- ② 煮立ったら溶き卵をまわし入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ごま油を加える。

デザート

ミルクレモン

材料 (2人分)	
牛乳	200ml
レモン汁	小さじ2
はちみつ	小さじ1

● 作り方

- ① コップにすべての材料を入れる。
- ② 飲むヨーグルト状にとろみが出るまで混ぜる。

★もやしと豚肉の塩麴蒸し

もやしからでる水分で蒸すことにより、油を使わずに仕上げました。家庭で余った野菜や市販のカット野菜を使うこともできますのでぜひ試してみてください。

また、塩麴には「プロテアーゼ」という、たんぱく質を分解しうまみを引き出す酵素が含まれています。そのうまみの効果により、使用する調味料が少なくて済むため、減塩にも効果的です。

