

主菜レシピ

豚肉ときのこのマリネ



1人分の栄養価

エネルギー	169kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	7.6g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.6g

材料 2人分

豚ももしゃぶしゃぶ用肉	150g
まいたけ	50g
ぶなしめじ	50g
ピーマン	50g
玉ねぎ	50g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
★酢	大さじ1
★粒マスター	大さじ1

作り方

- ピーマンは縦半分に切ってたねを取り横に細切りに、玉ねぎは薄切りにする。まいたけとしめじは石づきを除いてほぐす。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふる。ボウルに★を合わせておく。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、まいたけ、しめじを加え炒める。しなりしてたら火を止め、ピーマンを加えさっと和える。
- ボウルに★を合わせて②と和える。

カジキのしゅうまい



1人分の栄養価

エネルギー	306kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	11.2g
炭水化物	33.1g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	3.9g

材料 2人分

メカジキ	2切
★片栗粉	大さじ2
★酒	小さじ1
木綿豆腐	150g
玉ねぎ	50g
生姜	10g
もやし	200g
小松菜	50g
赤パプリカ	50g
しゅうまいの皮	14枚
ごま油	大さじ1/2
☆醤油	小さじ2
☆酢	小さじ1
からし	適量

作り方

- 玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。小松菜は4cm幅に、パプリカは薄切りにする。
- メカジキは水気を拭き取り、包丁で細かく刻む。ボウルに入れ、★を加えて混ぜ、玉ねぎ、生姜、豆腐を加えてよく混ぜる。
- 耐熱皿にもやし、小松菜、パプリカを広げる。
- ②をしゅうまいの皮で包み③にのせ、ごま油を回しかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで10分加熱する。
- ☆の酢醤油と、好みでからしを添える。

メカジキが肉の代わりに！

DHA、EPA がとれるよ



日大共同開発メニュー

鮭の豆乳クリーム煮



1人分の栄養価

エネルギー	240kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	9.1g
炭水化物	19.7g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	2.8g

材料 2人分

鮭(切り身)	2切
ほうれん草	80g
しめじ	50g
玉ねぎ	50g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	大さじ2
無調整豆乳	200g
顆粒コンソメ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って4cm幅に切る。
- 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。
- 鮭は水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を焼き色がつくまで両面焼き、一度取り出す。
- 残った油で②を炒め、しなりしたら残った薄力粉を加えて炒める。
- 豆乳を加え、コンソメ、①を入れて温め、とろみがついたら器に盛る。
- ⑥の上に④を盛り、黒こしょうをふる。