

## 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
★粒マスタード	大さじ1

#### 作り方

- ① 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。
- ② 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。しんなりしてきたら火を止め、ピーマンを加えさっと和える。
- ③ 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 耐熱皿にもやし、小松菜、パプリカを広げる。
- ④ 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。
- ⑤ ☆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

- ① 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。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 鮭は水気を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- ④ 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。
- ⑤ 残った油で②を炒め、しんなりしたら残った薄力粉を加えて炒める。
- ⑥ 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。
- ⑦ ⑥の上に④を盛り、黒こしょうをふる。