



2月のレシピ (1人前)



メニュー

- ◎ご飯
- ◎豚肉の生姜焼き
- ◎ほうれん草の胡麻和え
- ◎すまし汁
- ◎チョコフレーク

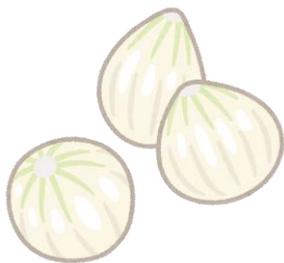
一人前あたり

- エネルギー：609 kcal
- たんぱく質：29 g
- 脂質：20 g
- 炭水化物：76 g
- 食塩相当量：2.9 g

豚の生姜焼き

【材料】

- ・豚肩ロース 70 g
- ・玉ねぎ 45 g
- ・おろし生姜 2.6 g
- ・醤油 7.2 g
- ・みりん 6.5 g
- ・酒 2.6 g
- ・油 大さじ2



【作り方】

- ① 生姜、醤油、みりん、酒を合わせ豚肉を30分漬け込んでおく。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ 玉ねぎは5mmのスライスに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎと①で味をつけた豚肉を焼く。
- ⑤ 器に盛り完成！！



ほうれん草の胡麻和え

【材料】

- ・ほうれん草 50 g
- ・砂糖 1 g
- ・醤油 1 g
- ・すり胡麻 2 g



【作り方】

- ① ほうれん草を水で洗う。
- ② 鍋にお湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草の茎側を30秒、全体を30秒の計1分茹でる。
- ③ 茹でたら冷水にさらす。
- ④ 粗熱が取れたら、水気を絞り4～5cm幅に切る。
- ⑤ すりごま、醤油、砂糖を混ぜ合わせ、そこにほうれん草を入れ和える。

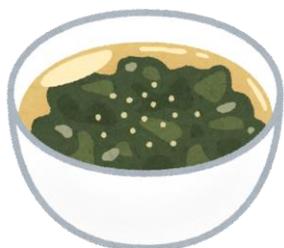
すまし汁

【材料】

- 水 150 g
- 乾燥わかめ 1 g
- 和風だし 0.5 g
- 酒 2 g
- 醤油 0.5 g
- 塩 0.5 g

【作り方】

- ① わかめを水で戻しておく。
- ② 湯を沸かす。
- ③ 調味料を入れて完成。



チョコフレーク

【材料】

- ミルクチョコ 1枚
- コーンフレーク 50 g

【作り方】

- ① 板チョコを割り、レンジで600w40秒加熱する。
- ② 溶けたチョコとコーンフレークを混ぜ合わせ丸く形を整える。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷す。

