

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎豚肉のはちみつ生姜焼き

◎大根と桜えびのサラダ

◎かぶの味噌汁

一人前あたり

エネルギー：534 kcal

たんぱく質：16 g

脂質：18 g

炭水化物：68 g

食塩相当量：2.5 g



豚肉のはちみつ生姜焼き

材料

• 豚肩ロース	70 g	①	はちみつ	3 g
• 玉ねぎ	15 g	↓	おろし生姜	5 g
• トマト	20 g		しょう油	5 g
• ブロccoli	45 g		酒	5 g
• サラダ油	2 g		みりん	5 g

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろし ① を加えて混ぜ合わせる
- ② ①に豚肉を入れてよくもみ込んでおく
- ③ ブロccoliは小房に分けて茹で水にさらし、水気を切っておく
- ④ トマトはくし形に切る
- ⑤ フライパンにサラダ油入れ中火で熱す
- ⑥ 汁気を切った豚肉を並べ、両面に焼き色が付くまで焼く
- ⑦ 火が通ったら⑥で残ったつけ汁を加えて煮詰め、豚肉にからめる
- ⑧ 器に豚肉を盛り、ブロccoli、トマトを添えたら完成！

POINT

はちみつを入れることで肉が柔らかくなり焼き色もUP!!



大根と桜えびのサラダ

材料

- 大根 60 g
- 水菜 10 g
- 桜えび 3 g
- いり白ごま 0.5 g
- 味付けぼん酢 7 g
- ごま油 5 g
- 塩 0.1 g

作り方

- ① 大根は皮をむき、薄切りにしてから繊維にそって干切りにする
- ② 大根に塩を振って軽くもみ、かたくしぼる
- ③ 水菜はよく洗い、3~4cmくらいに切って水気を切る
- ④ 大根と水菜を合わせて器に盛り、桜えび、いり白ごまを振る
- ⑤ ぼん酢とごま油を混ぜ合わせ、上からかけたら出来上がり！

かぶの味噌汁

材料

- かぶ 20 g
- かぶの葉 5 g
- 水 150 ml
- 和風顆粒だし 0.5 g
- 味噌 8 g



作り方

- ① かぶは皮をむき、厚さ5mm程度の半月切りにする
- ② 葉はよく洗い、1~2cmくらいのざく切りにする
- ③ 鍋に水、かぶ、かぶの葉を入れて火にかける
- ④ 具材が柔らかくなったら和風だしを加える
- ⑤ 再び沸いたら火を止めて味噌を溶き入れる