

《長芋の豚肉巻き》

(材料：4人分)

長芋 …………… 120g
豚肉(薄切り) …………… 160g
キャベツ …………… 100g
油 …………… 小さじ2
塩 …………… 少々
ゆず皮 …………… 2g
醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ1

- ① 長芋は縦に4、5等分し、下茹でしておく。キャベツは1cm幅に切って塩茹でする。
- ② 豚肉で長芋をまく。
- ③ フライパンを油で熱し、②を中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、ゆず皮、醤油、みりん、酒、水を加える。蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。キャベツを横に添えて完成。

各栄養素：1人当たり 【137kcal たんぱく質 10.7g 脂質 4.9g カルシウム 17mg 塩分 0.8g】

《玉ねぎのぼかぼかスープ》

(材料：2人分)

玉ねぎ …………… 200g
すりおろししょうが …… 1かけ
水 …………… 300cc
昆布 …………… 1×5cm (2枚)
片栗粉 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ2
削り節 …………… 1パック (3g)

- ① 玉ねぎを薄切りに、昆布ははさみで細かく切る。
- ② 調味料を小皿で混ぜ合わせておく。
- ③ 削り節以外の具材をすべて鍋に入れ、蓋をして火にかける。途中1～2回かき混ぜる。
- ④ 火が通ったら削り節を加え器に盛る。

各栄養素：1人当たり 【61kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.2g カルシウム 37mg 塩分 1.0g】