



## 豚肉のピカタ 野菜添え

～豚肉と野菜で夏バテ解消～



### 本日のメニュー

- 豚肉のピカタ野菜添え
  - ひよこ豆ご飯
  - ハスのきんぴら
  - あさりとモロヘイヤのスープ
  - 手作りかるかん
- (1人分)

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
647kcal	31.9g	12.5g	193mg	4.0g



### 豚肉のピカタ野菜添え

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
216kcal	19.6g	9.5g	67mg	2g



#### ★材料★ (2人分)

豚肉	(もも肉・薄切り) 140g (薄切り1人2枚)			
卵	1/3個 + かるかんの残り卵黄 1/3個			
小麦粉	大さじ2			
塩	小さじ1/3強	生椎茸	2枚	
こしょう	少々	プチトマト	4個	
油	小さじ1	合わせソース		
チンゲン菜	大1株	(レモン搾り汁)	小さじ2, 砂糖	小さじ1/2,
えのきだけ	1/3株	酢	小さじ1, 塩	少々

### ■作り方

- 肉の片面に塩、コショウで下味をする。食べる直前に小麦粉、卵をつけてフライパンに油をひき焼く
- 野菜を炒める前に合わせソースを作っておく
- チンゲン菜を洗い茎と葉に分けペーパータオルで水気をしっかり切る
- 椎茸は細切り、えのきだけは根元を切り落としチンゲン菜の葉と合わせておく
- 中華鍋に油を入れチンゲン菜の茎を先に炒め、他の野菜も加え、強火で「さっと」炒め合わせソースで全体にかからめる

### ひよこ豆ご飯

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
275kcal	6.0g	1.1g	13mg	0.3g



#### ★材料★ (2人分)

精白米	130g (1合弱)
ひよこ豆	1/3缶 (水煮)
お酒	小さじ1
昆布茶	小さじ2/3

## ■ 作り方

- ① お米を洗い水加減をして30分おく
- ② ひよこ豆は水切りにした後にお酒、昆布茶を加え炊き上げる

### ハスのきんぴら

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
50kcal	2.1 g	1.5 g	48mg	0.8 g



#### ★材料★ (2人分)

ハス	80g			
桜えび	4g			
ごま油	小さじ2/3			
塩	小さじ1/3弱			
お酒	小さじ2			
青味	少々			
酢	少々 (ハスのあく抜き用)			

## ■ 作り方

- ① ハスはいちょう切りにし、酢水につけておく
- ② 桜えびは粗みじんに切る
- ③ フライパンにごま油をひきハスを炒め、油が全体に回ったら桜えびを入れ炒める
- ④ ここに酒を入れ味付けし全体に味をなじませる
- ⑤ 最後に飾りの青味を添える

### あさりとモロヘイヤのスープ

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
17kcal	2.5g	0.2 g	44mg	0.9 g



#### ★材料★ (2人分)

あさり	70 g	水	400cc
モロヘイヤ	葉のみ 1/3 袋	醤油	少々
お酒	小さじ1		

## ■ 作り方

- ① 水洗いしたあさを鍋に入れアクを取りながら沸騰させる
- ② 殻が開いたら塩、酒を入れモロヘイヤ (葉のみ) を入れひと煮立ちさせ、醤油を入れすぐ火を止める

### 手作り かるかん

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
89kcal	1.7g	0.2 g	21mg	0 g



#### ★材料★ (2人分)

上新粉	25g	砂糖	13g (大さじ1と1/2)
ベーキングパウダー	小さじ1/3	水	小さじ1と2/3
卵白	1/3 個	人参	大さじ1 (みじん切り)
長芋	32g		

## ■作り方

- ① 上新粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかけておく
- ② 卵白を角が立つまでしっかり泡立てる
- ③ 長芋をすりおろし水、砂糖をよく混ぜる
- ④ ③に①と②を2〜3回に分けて混ぜ、全部が混ざったところで人参を混ぜる
- ⑤ 型に入れ蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す