

夏野菜と豚肉の 甘酢照り焼き



1人分
221kcal
塩分 0.8g

CHECK 豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。またタンパク質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。



たたききゅうりと 桜えびのごま和え

材料 (2人分)

きゅうり	1本(100g)
桜えび	4g
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
顆粒だし	小さじ1/4

作り方

- ① きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ② ボウルにすべての材料を入れて和える。

CHECK 桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。



施 理 栄 養 士 直 伝 !

Healthy Recipe



材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2本 (60g)	
パプリカ(赤)	1/2個 (70g)	
パプリカ(黄)	1/2個 (70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ2	
ごま油	大さじ1	
A	米酢	小さじ2
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1

作り方

- ① ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼きつける。
- ③ ②にAを入れて炒め合わせる。

1人分
45kcal
塩分 0.6g

