

★脂質異常・糖尿病予防メニュー・続き★

豚肉のトマトソース焼き

◎材料(4人分)

・豚ヒレ肉	360g	《ソース》		《付け合わせ》	
・塩	小さじ1/4	・ニンニク	2片	・カリフラワー	80g
・こしょう	0.6g	・トマト	1個	・ニンジン	40g
・小麦粉	適量	・粒マスタード	小さじ1	・アスパラ	80g
・オリーブ油	小さじ2	・醤油、オリーブ油	小さじ2	・塩	ひとつまみ

◎作り方

- ①カリフラワーは小房に切り分け、茎に十字の切れ目を入れ、沸騰した湯で固めに茹でる。ざるにあけて自然に冷ます。
- ②アスパラは下から2～3cmのところを切り落とし、さらに下から3～4cmは皮をむく。沸騰した湯に少量の塩を入れ、根元から入れて固めに茹でる。茹で上がったら冷水中に浸し3cmに切る。
- ③ニンジンも短冊切りにして茹でる。
- ④豚肉は火が通りやすいようにたたいておく。
- ⑤④に薄く小麦粉をまぶす。
- ⑥フライパンでオリーブ油を熱し⑤を焼く。
- ⑦ニンニクは粗みじん切りにする。
- ⑧トマトはへたを取り、7～8mmの角切りにする。
- ⑨フライパンにオリーブ油と⑦を入れ、火をつける。ニンニクの香りが出てきたら、トマト、マスタード、醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑩皿に並べた肉に⑨のソースをかけ、茹でた野菜を盛りつける。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
182kcal	18.6g	10.4g	0.6g

ダイコンの煮物

◎材料(4人分)

・ダイコン	200g	・刻み昆布	120g	・砂糖	12g
・ニンジン	120g	・インゲン	20g	・醤油、みりん	24g
・板こんにゃく	120g	・だし汁	200g	・酒	12g

◎作り方

- 《下準備》刻み昆布を水に2～3分浸した後、流水で洗う。
- ①ダイコンは皮をむき、7～8mmのイチヨウ型に切る。
 - ②ニンジンは皮をむき、一口大のそぎ切りにする。
 - ③板こんにゃくは3cmの三角切りにする。
 - ④沸騰した湯に③を入れ、あく抜きをする。
 - ⑤鍋にだし汁、ダイコン、ニンジン、板こんにゃくを入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
 - ⑥⑤に砂糖、酒、みりん、醤油を入れて、落とし蓋をし、味が染み込むまで煮る。
 - ⑦インゲンはさやを取って少量の塩で茹でる。
 - ⑧⑥の味が染み込んだら火を止め、器に盛ってインゲンを飾る。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
81kcal	1.8g	0.1g	1.2g