

# 肉料理 レシピ集 2

## 主菜 豚肉の南蛮漬け

エネルギー 206kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.2g 糖質 15.0g 食物繊維 2.1g 塩分 0.9g

### ◆材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(脂身を除く) … 120g  
かたくり粉 … 大さじ1

サラダ油 … 大さじ1/2

玉ねぎ … 100g  
生しいたけ … 2枚  
ピーマン … 1個  
にんじん … 20g

A { 水 … 30mL  
酢 … 30mL  
しょうゆ … 小さじ2  
砂糖 … 小さじ1

### ◆作り方

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切り、ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- ② 豚肉は3~4cmの長さに切る。ポリ袋にかたくり粉と肉を入れ、口を閉じて振りかたくり粉を肉にまぶす。フライパンに油を熱し、肉を重ねないように入れ両面を焼く。
- ③ 耐熱ボウルにAを合わせ、よく混ぜ砂糖を溶かす。①を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。②を加えて全体を混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。



## 主菜 豚肉と長芋のフライパン蒸し

エネルギー 172kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.9g 糖質 12.6g 食物繊維 2.2g 塩分 1.1g

### ◆材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(脂身を除く) … 120g

長芋 … 100g  
えのきだけ … 80g  
貝割れ菜 … 10g

A { 酒 … 大さじ1  
しょうゆ … 小さじ1  
ゆずこしょう(チューブ) … 5cm

### ◆作り方

- ① 豚肉は3~4cmの長さ、えのきは石づきを除いて半分の長さに切り、根元をほぐす。
- ② 長芋は皮をむき、5mm幅の半月切りにする。
- ③ 貝割れ菜は根を切り落とし、半分に切る。
- ④ フライパンに①を入れ、混ぜ合わせたAをかけ②をのせる。ふたをし、中~弱火で蒸し焼きにする。ふたをとって火を強め、長芋が少し色づくまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、③を散らす。



## 主菜 アスパラの肉巻き

エネルギー 156kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.3g 糖質 5.2g 食物繊維 1.3g 塩分 0.7g

### ◆材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) … 120g(8枚)  
グリーンアスパラガス … 4本

塩 … 1mLスプーン1(1.2g) ミントマト … 4個  
あらびき黒こしょう … 少々  
サラダ油 … 小さじ1

### ◆作り方

- ① アスパラガスは根元1cmを切り落とし、下から3cm位までピーラーで皮をむく。
- ② アスパラガス1本を2枚の豚肉できっちり巻く(4個作る)。塩、こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れ、ふたをする。転がしながら、程よい焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器に③を盛り、ミントマトを添える。



## 主菜 ヘルシーカツレツ

エネルギー 278kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.2g 糖質 18.7g 食物繊維 3.9g 塩分 0.9g

### ◆材料(2人分)

豚ロース薄切り肉(脂身を除く) … 20g×6枚  
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)  
こしょう … 少々

小麦粉 … 小さじ2  
溶き卵 … Mサイズ1/3個分  
パン粉(細かいもの) … 20g  
サラダ油 … 大さじ1

キャベツ … 100g  
トマト … 80g  
ブロッコリー … 60g  
くし形切りレモン … 2切れ  
中濃ソース … 小さじ1×2人分  
からし(チューブ) … 少々

### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。ラップをはずす。
- ② キャベツはせん切りにする。トマトはくし形切りにする。
- ③ バットにパン粉を広げ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
- ④ 豚肉は3枚を重ね、塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、溶き卵、③のパン粉の順にまぶす。
- ⑤ フライパンに、④を入れて焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをして中まで火を通す。ふたを取って水分をとばし、カリッと仕上げる。
- ⑥ 器に①、②、⑤、レモンを盛りつけ、ソースとからしを添える。



## 副菜 ささみときゅうりの梅しそ和え

エネルギー 32kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.1g 糖質 3.2g 食物繊維 0.7g 塩分 0.5g

### ◆材料(2人分)

鶏ささみ … 1/2本

きゅうり … 小1本  
塩 … 1mLスプーン1/4 (0.3g)  
青じそ … 4枚

梅干し果肉 (塩分10%) … 8g

みりん … 小さじ1

かつお節 … 小1袋

### ◆作り方

- ① 小さい鍋に水と酒少々(分量外)を入れ、ささみを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして中まで火を通す。火を止め、取り出さずにそのまま冷ます。冷めたら食べやすい大きさに裂く。
- ② きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。塩をふってしばらくおき、水気を絞る。青じそは縦半分に切ってからせん切り、梅干しは細かく刻む。
- ③ ポウルに①、②、みりん、かつお節を入れ、和える。



## 副菜 鶏肉とかぶのスープ

エネルギー 61kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.1g 糖質 5.3g 食物繊維 1.2g 塩分 0.8g

### ◆材料(2人分)

鶏むね肉 (皮・脂身を除く) … 60g  
かたくり粉 … 小さじ1

かぶ … 100g  
かぶの葉 … 10g  
にんじん … 20g  
水 … 300mL

A { 酒 … 小さじ1  
鶏ガラスープの素 … 小さじ1  
ごま油 … 少々  
あらびき黒こしょう … 少々

### ◆作り方

- ① かぶは縦半分に切って、5mm幅に切る。にんじんは半月切りにする。
- ② かぶの葉は小口切りにする。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにする。ポリ袋にかたくり粉と肉を入れ、口を閉じて振り、かたくり粉を肉にまぶす。
- ④ 鍋に水、A、①を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮る。②、③を加え、火を通す。
- ⑤ 器に盛り、ごま油を入れ、こしょうをふる。



## 副菜 ゆで鶏サラダ

エネルギー 43kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.9g 糖質 2.5g 食物繊維 1.9g 塩分 0.3g

### ◆材料(2人分)

ゆで鶏◇ … 40g

ブロッコリー … 60g  
レタス … 40g  
ベビーリーフ … 10g

ラディッシュ … 1個  
ドレッシング※ … 小さじ1×2人分

※「レモンドレッシング」(キューピー)

### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ベビーリーフと合わせて水気を切る。ラディッシュは薄切りにする。ゆで鶏は食べやすい大きさに裂く。
- ② 器に盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

### ◇ゆで鶏の作り方

材料: 鶏むね肉(皮・脂身を除く) … 1枚(300g) 砂糖 … 小さじ1/2 塩 … 1mLスプーン1(1.2g)

作り方: ① 鶏肉はフォークで全体をまんべんなく刺す。ジッパー付きの袋に材料全てを入れ軽くもみ、空気を抜く。冷蔵庫で1時間程おく。② 鍋にたっぷりの湯をわかし、①を入れて3分ゆでる。火を止めふたをし、そのまま1~2時間おいて冷ます。



## 副菜 牛肉と大豆のトマト煮

エネルギー 148kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.6g 糖質 8.3g 食物繊維 3.0g 塩分 0.7g

### ◆材料(4人分)

牛ひき肉 … 120g  
大豆(ドライパック) … 1パック(60g)

玉ねぎ … 150g  
ピーマン … 2個  
にんにく … 1かけ  
クミンシード … 適宜

サラダ油 … 小さじ1  
カットトマト缶 … 1/2缶(200g)  
水 … 100mL

A { トマトケチャップ … 小さじ2  
顆粒コンソメ … 小さじ1  
塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g)

### ◆作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、クミンシード、②を弱火で炒めて香りをだす。ひき肉を加えて炒め、色が変わったら①を入れて炒める。大豆、トマト缶、水、Aを加え、中~弱火で20~30分煮込む。



## 副菜 豚肉とごぼうの煮浸し

エネルギー 79kcal たんぱく質 4.8g 脂質 2.4g 糖質 7.6g 食物繊維 3.1g 塩分 0.7g

### ◆材料(2人分)

豚ロース肉(シャブシャブ用) … 40g  
しらたき※ … 100g

ごぼう … 50g  
三つ葉 … 1束  
水 … 300mL  
七味唐辛子 … 少々

粉末だしの素(食塩無添加) … 1/2袋(2.5g)

A { めんつゆ(3倍濃厚) … 小さじ2  
酒 … 小さじ1  
みりん … 小さじ1

※あく抜きがいないもの

### ◆作り方

- ① 豚肉、しらたきは食べやすい長さに切る。ごぼうはささがきにして水にさらし、水気をきる。三つ葉は5cmの長さに切る。
- ② 鍋に水、だしの素を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れる。あくを除き、しらたき、ごぼう、Aを加え、ふたをして弱火で15分煮る。三つ葉を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

