

★豚肉の味噌焼きの献立★ 合計 537kcal 塩分 2.7g

<材料 (2人分)>

☆ふきごはん

ごはん	240g
ふき水煮	60g
油揚げ	40g
干しいたけ	4g
しょうゆ	小さじ 1/2
弱	
酒	小さじ 1 強
みりん	小さじ 1/2
強	
塩	2g
だしのもの	小さじ 1/3

☆豚肉の味噌焼き

豚もも肉	120g
みそ	小さじ 1/2 強
しょうゆ	小さじ 1/2 強
酒	小さじ 1 弱
砂糖	小さじ 1 弱
サラダ油	小さじ 1/2
にんじん	40g
本しめじ	20g
きぬさや	20g
しょうゆ	小さじ 1/2 弱
こしょう	少々

☆かぼちゃの煮物

かぼちゃ	160g
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1

☆小松菜のごま和え

小松菜	1/2 束
白すりごま	10g
しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

☆ふきごはん

271kcal 塩分 1.3g

- ①白米を通常より水を少なくして、硬めに炊く。
- ②ふきの水煮は3mm幅で斜めの薄切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、1cm×2cmの大きさに切る。干しいたけは水にひたしてもどし、干切りにする。
- ③鍋に干しいたけのもどし汁とともに②、しょうゆ、酒、みりん、塩、だしのもとを入れて煮る。
- ④炊きあがったごはんを具を混ぜる。

☆豚肉の味噌焼き

127kcal 塩分 0.6g

- ①みそ、しょうゆ、砂糖、酒をよく混ぜてなめらかにする。
- ②にんじんは薄く半月切りにする。きぬさやは筋をとってななめに切る。本しめじは食べやすい大きさに切る。それぞれをゆでて、しょうゆとこしょうで味を調える。
- ③①に豚もも肉を漬ける。20分程度おいたら、フライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。皿に盛りつけて②を添える。

☆かぼちゃの煮物

87kcal 塩分 0.4g

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかぼちゃがかぶるくらいの水と砂糖、しょうゆを入れて、中火で煮立たせたら弱火にして20分程度煮る。

☆小松菜のごま和え

52kcal 塩分 0.4g

- ①小松菜をさっとゆで、4cmの長さに切る。
- ②しょうゆ、砂糖、白すりごまと小松菜をよく和える。

豚肉を味噌だれに漬け込む場合は長くなるとしょっぱいので注意しましょう。

焼く前に、味噌だれを拭き取るようにするのが減塩のために大切な一手間です。

緑黄色野菜のかぼちゃには糖質も多いので、あまり多く食べ過ぎないように心がけましょう。

