

25年3kgやせる教室レシピ

ご飯

米 ……60g

豚肉のおろしかけ

豚もも肉 ……60g
塩・こしょう…少々
大根 ……30g
しょうゆ ……2g
A [にんじん ……30g
砂糖 ……2g
コンソメ ……1g

- ①豚もも肉は塩・こしょうして焼く。
- ②大根はすりおろし、しょうゆで和える。
- ③にんじんは輪きりにしAで煮る。
- ④皿に①を盛り、上に②をのせる。
- ⑤④の隣に③を添える。

酢の物

たまねぎ ……20g
生わかめ ……5g
(干)レーズン ……1g
コーン缶 ……5g
生しいたけ ……5g
B [酢 ……4g
砂糖 ……2g

- ①たまねぎはスライスする。
- ②生わかめはさつと茹で適当な大きさに切る。
- ③レーズンは線に切る。
- ④コーン缶はさつと茹でる
- ⑤生しいたけは石づきを取り線に切る。
- ⑥①～⑤をBで和える。

煮物

ごぼう ……20g
こんにやく…20g
れんこん ……15g
大豆(水煮)…15g
いんげん ……10g
C [しょうゆ ……5g
砂糖 ……3g

- ①ごぼうは斜めに切る。
- ②こんにやくはさつと茹で適当な大きさに切る。
- ③れんこんは皮をむかずスライスする。
- ④大豆(水煮)はさつと茹でる。
- ⑤いんげんは筋を取り斜めに切り茹でる。
- ⑥①～④をから炒りしCで煮る。
- ⑦最後に⑤を入れる。

味噌汁

じゃが芋 ……20g
えのき茸 ……10g
しめじ ……10g
大根 ……20g
ねぎ ……5g
味噌 ……8g
だし汁 ……150cc

- ①じゃが芋は短冊に切る。
- ②えのき茸は株を取り半分に切る。
- ③しめじは子房に分ける。
- ④大根は短冊に切る。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥鍋にだし汁・①～④を入れ煮る。
- ⑦煮立ったら味噌を溶き入れる。



エネルギー 517kcal

たんぱく質 25.8g

脂質 7.3g