



1人分の栄養価	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	8.5g
食塩相当量	0.1g
野菜使用量	102g



1人分の栄養価	
エネルギー	208kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	13.8g
食塩相当量	1.0g
野菜使用量	112g



1人分の栄養価	
エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.0g
野菜使用量	135g

豚肉とモッツアレラチーズのさっぱり和え

里芋コロッケ

ミニトマトのマリネ

材料(4人分)

【漬けだれ】

- A 〔ごま油……………大さじ1
ポン酢しょうゆ ……大さじ6〕

- 玉ねぎ ……………200g
- パプリカ(赤) ……80g
- 大葉 ……………8枚
- 豚もも薄切り肉 ……240g
(しゃぶしゃぶ用)
- ブロッコリー ……120g
- モッツアレラチーズ ……40g



作り方

- ① ボウルにAを加えて混ぜあわせ、漬けだれを作る。
- ② 玉ねぎ、パプリカは薄切りにし、大葉は千切りにする。豚肉は5cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け茹でる。モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎと豚肉をそれぞれ茹で、ザルにあげてキッチンペーパーで水気をとる。熱いうちにパプリカと共に①に漬け込む。
- ④ 食べる直前に大葉とモッツアレラチーズを加えて混ぜ、ブロッコリーを添える。

材料(4人分)

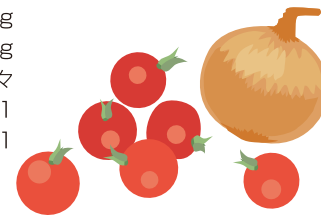
- 里芋 ……………200g
- マヨネーズ ……………16g
- 塩 ……………少々
- こしょう ……………少々
- 葉ねぎ ……………8g
- A 〔小麦粉 ……………8g
卵 ……………20g
- ツナ缶(油漬) ……60g
- パン粉 ……………20g
- サラダ油 ……………24g
- サニーレタス ……80g
- ブロッコリー ……80g
- ミニトマト ……8個
- ケチャップ ……32g

作り方

- ① 里芋はよく洗い、竹串がすっと通るまで茹でる。茹であがったら皮をむき、ボウルに入れてマッシャーでつぶし、マヨネーズと塩・こしょうを加える。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③ ボウルにAを加えて混ぜあわせておく。
- ④ ①と葉ねぎ、油を切ったツナ缶を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに丸めて、Aにくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑥ 油を180℃に熱してキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦ 器にコロッケを盛り付け、サニーレタス、ブロッコリー、ミニトマトを添える。好みでケチャップをかける。

材料(4人分)

- ミニトマト ……480g
- たまねぎ ……60g
- パセリ ……少々
- A 〔砂糖 ……………大さじ1
酢 ……………大さじ1〕



作り方

- ① ミニトマトは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを加えて混ぜあわせ①を加えて和え、器に盛る。

クイズ! 野菜は何グラム? の答え

Q1 ① / Q2 ① / Q3 ③