



マーボトマト

材料 (4人分)

🍅 ミニトマト	32個
🐷 豚ひき肉	240g
🍆 ピーマン	4個
🍅 玉ねぎ	中1個
片栗粉	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
A 豆板醤	小さじ1
みりん	大さじ2
水	140ml
ごま油	大さじ1
ごま油(炒め用)	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	208kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	17.1g
食塩相当量	2.9g
🍅 野菜使用量	220g

作り方

- ①ミニトマトはへたを取る。ピーマンはへたと種を取り一口大の乱切りにする。玉ねぎもピーマンと同じくらいの大きさに切る。
- ②Aの調味料を合わせる。
- ③フライパンにごま油(炒め用)を中火で熱し、ひき肉を入れて、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、ピーマンとミニトマトを加えて炒める。
- ④Aの合わせ調味料を回し入れ、手早く混ぜ合わせる。とろみがついてきたら2~3分程度煮て、器に盛る。



切り干し大根とみずなと油揚げのサラダ

材料 (4人分)

🍵 切り干し大根	40g
🍵 にんじん	20g
🍵 みずな	40g
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
塩	少々
白すりごま	大さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	5.9g
食塩相当量	1.0g
🍵 野菜使用量	55g

※切り干し大根の戻し率4倍で野菜使用量を計算しています。

作り方

- ①切り干し大根はさっと水洗いし、水に漬けて戻す。10分程度漬けたら水気をしっかり絞る。
- ②にんじんは3cmの長さの千切り、みずなも3cmの長さに切る。
- ③油揚げはカリッとなるまで素焼きし、3cmの短冊切りにする。
- ④ボウルにAをよく混ぜ①を和える。
- ⑤④に②と③を加え、さっと和える。



(レシピ提供: 豊橋市食生活改善協議会)