



夏野菜マーボー

～ かぼちゃの甘味とトマトの旨味でボリューム満点 ～

◆材料（2人分）

豚ひき肉	100g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
豆板醤	小1
しょうゆ	大1.5
砂糖	小2
水	80cc
片栗粉	大1
ピーマン	2個
かぼちゃ	100g
トマト	1個
アボカド	1/2個

◆作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切り、レンジ600Wで2～3分加熱しておく。アボカド、トマト、ピーマンも2～3cm角に切る。
- ② フライパンをしっかりと熱し豚ひき肉を入れる。しょうが、にんにく、豆板醤を入れてよく炒め、ピーマンも加え炒める。
- ③ ピーマンに火が通ったら、水、しょうゆ、砂糖を入れ煮立たせる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、①のかぼちゃ・アボカド・トマトを入れる。
- ⑤ 一煮立ちしたら、ごま油を垂らして出来上がり。

1人あたり エネルギー290kcal たんぱく質12.2g 脂質18.3g 塩分相当量1.7g

*脂質が気になる方はアボカドをナスなどにしましょう。

1人あたりのアボカド（40g）の栄養量 エネルギー75kcal 脂質7.6g



レタスとチーズの豚ロール

～ さっぱり！だけど、チーズでコク増し ～

◆材料（2人分）

豚もも薄切り肉	6枚
レタス	6枚
スライスチーズ	3枚
料理酒	大1
オリーブ油	小1
七味唐辛子	お好みで

◆作り方

- ① 豚もも肉はラップで挟み、叩いてひと回り延ばす。
- ② 上のラップを外し、半分に切ったチーズを1枚のせる。
- ③ レタスを1枚たたんで②にのせ、肉で巻く。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べる。
- ⑤ 全体に焼き色がついたら、料理酒を回しかけ蓋をして少し蒸す。
- ⑥ お好みで七味唐辛子を振る。

1人あたり エネルギー158kcal たんぱく質13.7g 脂質9.1g 塩分相当量0.6g