

◎主菜：キャベツの豚巻き（2人分）

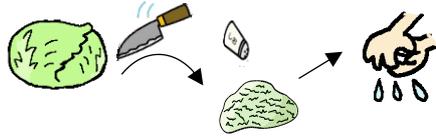
カレー風味で食欲増進！

キャベツ	120g
塩	少々
豚ロース薄切り	4枚
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/2

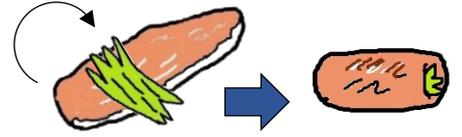
(ひとり当たり)

エネルギー	148kcal
たんぱく質	13.7g
カルシウム	32mg
食物繊維総量	1.3g
食塩相当量	0.6g

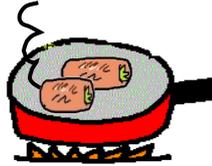
① キャベツは千切りにして塩を振り5分ほど置き、水分を絞っておく。Aを混ぜ合わせておく。



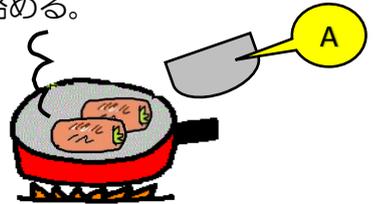
② 豚肉の上にキャベツをのせ、しっかりと巻く。



③ フライパンを中火で温め、豚肉を全体に火が通る様に、こんがりと焼く。



④ 弱火にしてから、Aを加え、豚肉に絡める。



◎副菜：にらの韓国風煮物（2人分）

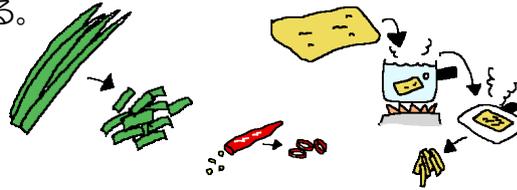
あっさりでもスタミナ満点！

にら	1束
油揚げ	1枚
春雨	25g
すりごま	小さじ1
赤唐辛子	1/2本
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

(ひとり当たり)

エネルギー	172kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	96mg
食物繊維総量	2.0g
食塩相当量	1.3g

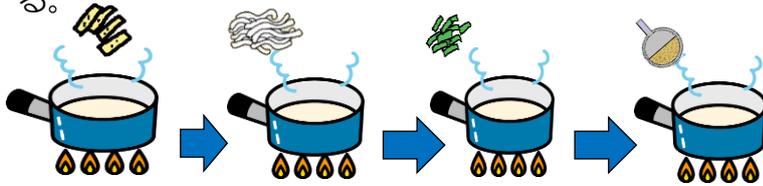
① にらは5cm長さに切り、赤唐辛子は小口切りにする。油揚げは油抜きをし、2cm幅に切る。



② 春雨は熱湯で茹で、食べやすい長さに切る。



③ 鍋にごま油を熱し、Aを加えて強火にかける。煮立ったら油揚げを加え2～3分煮て、更に春雨を加え4～5分煮る。



④ 仕上げににらを加えてひと煮し、すりごまを加えて混ぜる。



◎副菜：春キャベツのピクルス（2人分）

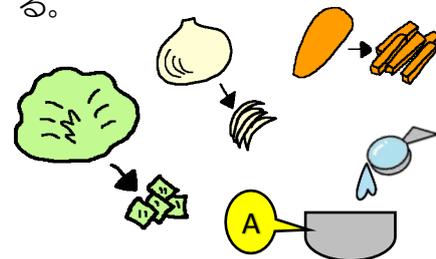
電子レンジで簡単！

キャベツ	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4

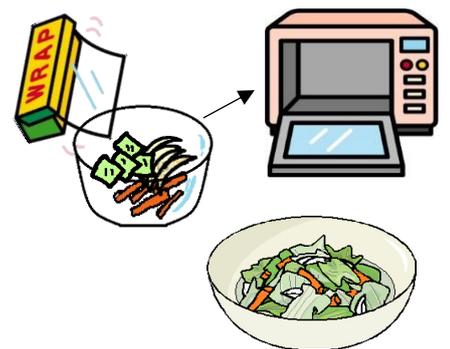
(ひとり当たり)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	56mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	0.7g

① キャベツは5cm角に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんは7～8mm角の拍子木切りにする。Aと水（大さじ2）を混ぜ合わせる。



② 耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ、電子レンジで約4分加熱する。全体をよく混ぜ合わせる。



※この3品とごはんを組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！