

4月のバランス献立

生のタケノコが出回るこの時期は、私も一度は米ぬかと唐辛子をいれて茹でます。生ごみが増えるのがちょっと難点ですが、やっぱり美味しさにはかないません。タラの芽は天ぷらにすることが多いのですが、あっさりお浸しにしてみました。

※一人分 608kcal、塩分 3.0g (ごはん 150g 含む)



チンジャオロース

273kcal 塩分 1.5g

材料 (二人分)

・豚ヒレ肉	140g	A	おろしにんにく	小さじ 1
			酒	小さじ 1
・茹でタケノコ	120g	B	オイスターソース	小さじ 2
・ピーマン	2個		しょう油	小さじ 2/3
・ごま油	大さじ 1		豆板醤	小さじ 2/3
			おろしにんにく	少々
			おろし生姜	少々
			水	大さじ 2
		C	片栗粉	小さじ 2
			水	小さじ 2

作り方

- ① 豚ヒレ肉を細切りにしてAをまぶす
- ② 茹でタケノコ、ピーマンは千切りにする。
- ③ Bをあわせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で①を炒める。
- ⑤ ②を加え、全体に火がとおったらBで味をつける。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉 (C) でとろみをつける。

タラの芽のお浸し

20kcal 塩分 0.7g

材料 (二人分)

・タラの芽	100g
・かつお節	4g
・しょう油	小さじ 1 1/2

作り方

- ① タラの芽を茹でて鰹節としょう油をかける。

春キャベツとホタテのスープ

64kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

・キャベツ	2枚
・ベビーホタテ	6個
・生姜	1/2片
・酒	大さじ 1
・水	300cc
・しょう油	小さじ 1 1/2
・こしょう	少々
・あさつき	1本

作り方

- ① キャベツを一口大のざく切りにする。
- ② 生姜は千切り、あさつき小口切りにする。
- ③ 鍋にキャベツ、ベビーホタテ、生姜、酒と水を入れ沸騰したら火を弱め2から3分加熱する。
- ④ しょう油とこしょうで味付けし、最後にあさつきをのせる。

