

今日のごはんにどうですか？

10月のバランス献立

今月は食生活改善推進員の皆さんが、一人一品ずつ考えたレシピ集（ホームページにも掲載しています）から組み合わせて作りしました。甘酢炒めは、塩もみした大根の歯ごたえが新感覚です。冷蔵庫の中のお野菜を使って作ってみてください。レタスも湯通しするのでかさが減ってたくさん食べられます。ほかにも掲載していますのでレシピ集も参考にしてくださいね。※一人分 581 kcal、塩分 2.2 g（ごはん 150 g 含む）



豚肉と大根の甘酢炒め

一人分 228 kcal 塩分 1.4 g

材料（二人分）

豚肉	120 g	
A 酒	小さじ 1/2	
生姜のしぼり汁	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
片栗粉	小さじ 1/2	
大根	200 g	
塩	少々	
にんじん	30 g	
ピーマン	30 g	
しいたけ	2 枚	
生姜	1 かけ	
赤とうがらし	1/2 本	
B しょうゆ	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
酢	大さじ 1	
サラダ油	小さじ 2	
片栗粉	小さじ 1/2	

作り方

- ①豚肉は 3 cm の長さに切り、A をもみこむ。
- ②大根は 5 cm の長さの千切りにし、塩を振ってしばらくおき、水気を軽く絞っておく。人参、ピーマンは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ③生姜は千切りにし、赤とうがらしは種をとっておく。
- ④フライパンに小さじ 1 の油をひき、①を炒めて取り出す。
- ⑤小さじ 1 の油と③を入れ、香りが出たら②を入れ炒める。
- ⑥④を戻し入れ、B を加えて小さじ 1 の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

豆花は季節の果物を添えたり、お好みのシロップやジャムを添えても美味しいです。ゼラチンで作るとなめらかな口当たりになります。



レタスのオイスターソースかけ

一人分 20 kcal 塩分 0.7 g

材料（二人分）

レタス	260 g（半分）	
A 水	800 ml	
酒	小さじ 2	
サラダ油	小さじ 2	
塩	少々	
B レタスのゆで汁	小さじ 2	
オイスターソース	小さじ 2	

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋にAを沸かし、煮立ったら①を加えひと混ぜし、ざるにとる。
- ③熱いうちに皿に盛り、Bをかける。

豆花（台湾プリン）

一人分 93 kcal 塩分 0.1 g

材料（四人分）

無調整豆乳	200 cc
砂糖	大さじ 1
粉寒天	4 g
きな粉	小さじ 2
あんこ	50 g

作り方

- ①鍋に無調整豆乳 1/2 量と砂糖、粉寒天を入れて混ぜる。
- ②混ぜながら中火にかけ、沸騰してからさらに 2 分混ぜる。
- ③残りの無調整豆乳を加え、混ぜ合わせて火を止める。
- ④容器に流し入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑤きな粉とあんこを盛る