

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



ゆで豚の香味ソースかけ

カロリー 170cal 塩分量 0.88g

材料(2人前)

豚もも(しゃぶしゃぶ用)	180g
生姜(干切り)	5g
酒	4g
レタス	60g

調味料A

濃い口醤油	10g
米酢	6g
練りからし	4g
長ねぎ(みじん切り)	20g
おろし生姜	2g
トマト	40g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



高野豆腐のココロ煮

カロリー 94cal 塩分量 0.76g

材料(2人前)

高野豆腐	20g
干し椎茸(細切り)	2g
人参(角切り2cm)	60g
たけのこ(乱切り)	80g
きぬさや(斜め半分に切る)	10g

調味料A

椎茸戻し汁+だし汁	120cc
三温糖	4g
みりん	4g
食塩	0.2g
濃い口醤油	6g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



ちんげん菜としめじの和え物

カロリー 18cal 塩分量 0.33g

材料(2人前)

チンゲン菜(ざく切り3cmぐらい)	80g
しめじ	60g
濃い口醤油	4g
ごま油	0.4g
白いりごま	2g

TODAY'S RECIPE

SOUP



なすと長ねぎのみそ汁

カロリー 33cal 塩分量 0.63g

材料(2人前)

茄子(半月切り)	40g
長ねぎ(小口切り)	40g
だし汁	300g
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	12g

RECIPE

MAIN DISH



ゆで豚の香味ソースかけ

カロリー 170cal 塩分量 0.88g

PROCESS



鍋に熱湯を沸かし、生姜と酒を入れる
豚肉は中に火が通りやすいように数枚ずつ、お湯にくぐらせる



レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは洗って1/8にカットする



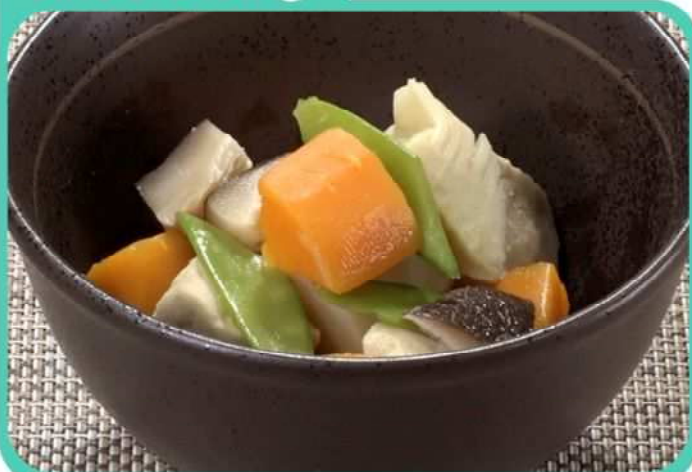
調味料Aを混ぜ合わせる



皿にレタスとトマト、豚肉を盛りつけ、ソースをかける

RECIPE

SAIDE DISH ①



高野豆腐のココロ煮

カロリー 94cal 塩分量 0.76g

PROCESS

process 1

高野豆腐は戻して水気を取り、1cm角に切る
干し椎茸も水で戻し、細切りにする
きぬさやは茹でて斜め半分に切る

process 2

鍋に調味料Aを合わせて煮立てる
高野豆腐、椎茸、たけのこを加え、蓋をして10～15分煮る
蓋を外して人参を加え、混ぜながら水分を飛ばして炒り煮にする
盛り付け時にきぬさやを和える

RECIPE

SAIDE DISH ②



ちんげん菜としめじの和え物

カロリー 18cal 塩分量 0.33g

PROCESS



ちんげん菜はざく切りにして茹で、水にとって絞る
しめじはいしづきをとってほぐしてさっと茹でる



すべての材料を合わせて盛り付け、ごまをふる

RECIPE

SOUP



なすと長ねぎのみそ汁

カロリー 33cal 塩分量 0.63g

PROCESS



なすは薄い半月切りに、長ねぎは小口切りにする



鍋にだし汁を沸かし、なす、長ねぎを加えて火を通し、みそを溶き入れる