

ささっとできる定番料理

豚肉のしょうが焼き



材料(1人分/307kcal)

豚薄切り肉	100g
A [おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	1/2個

作り方

- 1 肉にAをからめる。
玉ねぎを5mm幅の薄切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、肉を重ならないように並べてから火をつける。
- 3 玉ねぎを加えて中火で炒め、肉全体に火が通るまで焼く。



豚肉はビタミンB1が豊富。
夏バテ予防や疲労回復に
効果があります。

余ったたれを使って
もう1品!

アスパラガスとえのきたけの炒め物

- 材料(1人分/27kcal)
アスパラガス … 2本
えのきたけ …… 1/2パック
水 …………… 大さじ2
- 1 アスパラガスは長さ3cmの斜め薄切り。
えのきたけは根元を切り落としてほぐす。
 - 2 「しょうが焼き」で使ったフライパンに水を入れ、
1の野菜を入れて炒め、アスパラガスが柔らかくなったら火を止める。

低脂肪のひれ肉を使って

ヒレカツ



材料(1人分/243kcal)

豚ひれ肉(切ったもの)	100g
塩こしょう	少々
A [小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	大さじ5
サラダ油	

作り方

- 1 肉に塩こしょうをし、Aを混ぜ合わせて肉にからめ、パン粉をつける。
- 2 フライパンに肉の厚みの半分ほどの油を入れて火にかけ、油が温まったら肉を入れる。
- 3 火は中火にして、肉の厚みの半分ほどまでこんがりと色がついたら裏返す。火を弱めにして、裏側も同様になるまで焼く。



ひれ肉は加熱しすぎると
パサつくので注意しましょう。

余ったヒレカツで
もう1品!

かつ丼

- 材料(1人分/640kcal)
ヒレカツ …… 2個
卵 …………… 1と1/2個
玉ねぎ …… 1/2個
ごはん …… 茶わん1杯
A [めんつゆ …大さじ4
水 …………… 大さじ3
- 1 玉ねぎは薄切り、カツは半分に切る。鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら玉ねぎとカツを入れる。火を弱めて、玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
 - 2 カツを鍋の中央に寄せる。ほぐした卵を回しながら入れて弱火で煮る。卵が固まってきたら火を止め、ごはん汁と盛る。