

## 豚肉の梅風味ソースのセット

主食:ごはん 主菜:豚肉の梅風味ソース  
汁:けんちん汁 副菜:ナスとじゃがいもの胡麻風味和え



野菜摂取量: 350g



食塩相当量: 2.3g



カロリー: 567 kcal

※4品摂取総量

### 豚肉の梅風味ソース



#### 材料

《 2人分 》

豚ロース肉	120g
梅酒	大さじ1強
しめじ	1パック
にんじん	20g
小松菜	小2株
梅干し	2個分
塩	ふたつまみ

#### 作り方

1. 豚ロース肉は梅酒をからませておく。しめじは石づきを取り小房に分ける。にんじんは一口大の薄切りにする。小松菜は4cm長さに切り洗ってザルに上げる。
2. ビタクラフトの鍋に1の野菜を敷き、上から豚ロース肉を広げてのせ、肉の上にちぎった梅干しを散らしフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして3分ほど加熱し、仕上げに塩をふりかける。  
※鍋に残った煮汁はソースとして料理にかける。

## ごはん

### 材料

《 3人分 》

米	1カップ	水	240cc
---	------	---	-------

### 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、水を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし5～10分蒸らす。

## けんちん汁

### 材料

《 2人分 》

木綿豆腐	1/4丁	【A】	
こんにゃく	1/3丁	だし汁	300cc
ごぼう	1/3本	しょうゆ	小さじ1強
だいこん	60g	みりん	小さじ2
里いも	3個		
青ねぎ	1本		
塩	ふたつまみ		

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りをし一口大にちぎる。こんにゃくは一口大の大きさの薄切りにし熱湯でサッと茹でザルに上げる。ごぼうはさがきにし水にさらしてアクを取り水気を切る。だいこんはいちょう切りにする。里いもは皮をむき5mm幅の輪切りにし、塩(分量外)を全体にふりかけお湯で洗い流してぬめりを取る。青ねぎは斜め細切りにする。
2. ビタクラフトの鍋に1のこんにゃく、ごぼう、だいこん、里いも、【A】の調味料を入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約3分加熱する。
3. 仕上げに、木綿豆腐を入れて、塩で味をととのえ器に盛りつけ、青ねぎを添える。

## ナスとじゃがいもの胡麻風味和え

### 材料

《 2人分 》

じゃがいも	2個	【A】	
なす	2/3本	マヨネーズ	大きじ2弱
カリフラワー	1/3株	炒りごま	小さじ1
		塩	少々

### 作り方

1. じゃがいも、なすは1cmの角切りにし、それぞれ水にさらして水気を切る。カリフラワーは小房に切り分ける。
2. ビタクラフトの鍋に 1 の野菜、水大きじ3を入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば、弱火で約3分加熱した後、ザルに上げて冷ます。
3. ボウルに【A】を混ぜ合わせ、2 の食材を加えて混ぜ合わせる。