

## 野菜たっぷり豚フィレ肉の生姜焼きのセット

主食:雑穀ごはん 主菜:野菜たっぷり豚フィレ肉の生姜焼き  
汁:根菜のおすまし 副菜:小松菜のガーリック炒め



野菜摂取量: 353g



食塩相当量: 2.4g



カロリー: 460 kcal

### 野菜たっぷり豚フィレ肉の生姜焼き

※4品摂取総量



#### 材料

《 2人分 》

豚フィレ肉	120g
豆苗	1パック(100g)
キャベツ	100g
小麦粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
【A】	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうが(すりおろし)	10g

#### 作り方

1. 豚フィレ肉は1cm幅に切り、肉たたきで叩き【A】に漬ける。
2. 豆苗は根の部分切り落とす。キャベツは2cmくらいのざく切りにする。
3. 1の豚フィレ肉の水分をペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶしつけ余分な粉ははたく。
4. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませて火加減を調節しながら、3の豚フィレ肉をいれて両面に焼き色をつける。
5. 4に豆苗、キャベツを加え、フタをし弱火で2~3分加熱する。野菜がしんなりすればできあがり。

## 雑穀ごはん

## 材料

《2~3人分》

米	1カップ
雑穀	10g
水	240cc

## 作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってザルに上げておく。  
雑穀は洗って30分水につけておき、ザルにあげる。
2. ビタクラフトの鍋に1と水240ccを入れてフタをし中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱したのち、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。

## 根菜のおすまし

## 材料

《2人分》

大根	60g	だし汁	300cc
ごぼう	60g	カットわかめ	3g
にんじん	60g	塩、しょうゆ	各少々
三つ葉	適量		

## 作り方

1. 大根、ごぼう、にんじんは4cm長さの細切りにする。三つ葉はざく切りにする。
2. ビタクラフトの鍋に大根、ごぼう、にんじん、水50ccを入れて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する。  
野菜がしんなりしたら、だし汁とカットわかめを入れて再び中火にし、沸騰してきたら塩、しょうゆで味をととのえる。  
器に注ぎ、三つ葉を散らす。

## 小松菜のガーリック炒め

### 材料

《 2人分 》

小松菜	1束	オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	1/2かけ	酒	大さじ1
赤唐辛子	少々	塩、こしょう	各少々

### 作り方

1. 小松菜は洗った水滴のままビタクラフトの鍋に入れて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加熱し、ザルに上げ冷ましてから4等分に切る。  
にんにくは薄切りにする。
2. 1の鍋に、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れて中火にかけ、にんにくがキツネ色になってきたら、1の小松菜を入れて酒、塩、こしょうで味をととのえる。