

メニュー3

◎やわらか豚マヨ炒め

◎かきたまワンタンスープ

◎切干し大根のからしマヨサラダ



◎やわらか豚マヨ炒め

材料(2人分)

豚薄切り肉	180g
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ2
おろししょうが	好みで

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②マヨネーズと味噌を混ぜる。好みでおろし生姜を加える。
- ③②に肉を入れてもみ込みむ。
- ④フライパンで③の豚肉に火が通るまで炒める。

◎マヨネーズを使うことでふんわり食べやすくなり、エネルギーアップにもなる。

◎エネルギーアップすることで、たんぱく質が有効的に筋肉づくりに役立つ。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)	1/2パック
人参	20g
(短冊切り10～15枚程度)	
チンゲン菜	1/2株
(小松菜でも良い)	
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ	適量
(なければめんつゆで)	

作り方

- ①人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ②鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎切干し大根のからしマヨサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1/2本
塩	少々
コーン缶	1缶(50g)
切干し大根(乾燥)	25g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③コーン缶は、水気を切っておく。
- ④マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑤①～③をボウルに入れ、④を加えよく和える。

