



## 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。お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 (なければめんつゆで)	適量

## 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。

