

【豚肉のピネガー風味（2人前）】

豚ロース	180g
塩・こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
溶かしバター	小さじ1/2
たまねぎ	40g
トマト	20g
にんにく	少々
ソース	
酢	小さじ3
しょうゆ	小さじ1
乾燥パセリ	少々
レタス	1枚

- ① 豚肉はすじ切をし、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、溶かしバターをかけた肉を10～15分焼く。
- ③ Aは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンで油を熱し、にんにくを炒めたらAを加え、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤ フライパンに酢を加えてかるく煮立たせ、しょうゆを加えてソースにする。
- ⑥ 焼きあがった肉に④をのせ、ソース・パセリをかけ、レタスを添えて出来上がり。



【ごぼうのごま和え（2人前）】

ごぼう	1/3本
にんじん	3cm
いんげん	5本
スキムミルク	大さじ1
だし汁	20cc
みそ	大さじ1/2
豆板醤	少々
しょうゆ	少々
すりごま（白）	小さじ2

- ① ごぼうは千切りにし、水にさらしてアクを抜き、さっとゆでる。にんじんは千切にし、いんげんと合わせてさっとゆでる。
- ② スキムミルクをだし汁で溶かし、みそと混ぜ合わせる。さらに豆板醤としょうゆ、すりごまを加え、①を和える。

栄養価（ごはん、みそ汁含む）

エネルギー	685kcal	脂質	17.4g	食塩	3.3g
たんぱく質	32.1g	炭水化物	95.5g	ビタミンB1	0.82mg