

1. 豚肉の大葉炒め

材料／4人分	
豚肉（切り落とし）	300 g
塩	少々
薄力粉	適宜
サラダ油	適宜
大葉	20 枚
白ごま	2 枚
しょうゆ	1.5 大さじ
みりん	1.5 大さじ
オクラ	4 本

作り方♪



- ① 豚肉は、塩をして軽く揉み込んでおきます。
- ② オクラは茹でて、縦半分に切ります。
- ③ 大葉は、手で大まかにちぎっておきます。
- ④ ①の豚肉に薄力粉を薄くまぶします。
- ⑤ 調味料を合わせておいてから、フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉をこんがりと炒めます。
（油が多く出たらペーパータオルでサッと拭き取っておきます）
- ⑥ 豚肉に火が通ったら合わせた調味料を加え、手早く絡めて火を止めます。
大葉と白ごまをサッと加えて仕上げます。
- ⑦ 皿に盛り付け、オクラを添えます。

2. 切り干し大根のミルク煮

材料／4人分	
切り干し大根	40 g
人参	20 g
干し椎茸	2 枚
ピーマン	1 個
油揚げ	0.5 枚
サラダ油	1 大さじ
牛乳	400 ml
砂糖	0.5 大さじ
しょうゆ	0.5 大さじ

作り方♪



- ① 切り干し大根は、水で軽く揉み洗いします。
- ② 干し椎茸は牛乳に浸し、戻ったら軸を取り細切りにします。
- ③ 人参とピーマンは、縦に細切りにします。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、切り干し大根と人参と干し椎茸を入れてサッと炒めます。
- ⑤ 牛乳と調味料を加えて煮ます。途中でピーマンを加えて、水分がなくなるまで煮詰めます。

3. 野菜たっぷり味噌汁

材料／4人分	
あさり水煮缶	40 g
小松菜	80 g
玉ねぎ	40 g
人参	40 g
じゃが芋	80 g
だし汁	600 ml
味噌	1 大さじ

作り方♪

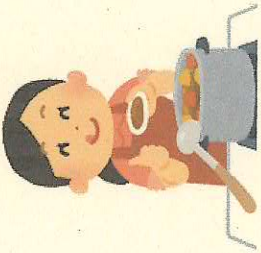


- ① かつお節と昆布でだし汁をとります。（下記参照）
- ② 小松菜は3cmの長さに切ります。
- ③ 玉ねぎはせん切り、人参はいちょう切り、じゃが芋は半月切りにします。
- ④ 鍋にだし汁と人参を入れて中火にかけます。
軽く煮てから、じゃが芋を加えます。
沸騰したら玉ねぎ、小松菜の茎の順に加えます。
小松菜の葉とあさり水煮を加えて煮ます。
小松菜がしんなりしたら、火を弱めて味噌を溶き入れます。

★一番だし汁（混合だし）のとり方★

作りやすい分量 （出来上がりは3カップ）

水	...	800ml（4カップ）
昆布	...	6g
かつお節	...	12g



- ① 昆布はぬらした布巾（またはペーパータオル）でサッと汚れを落とします。
- ② 鍋に昆布と水を入れて30～60分程おいてから火にかけます。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出します。
- ④ 沸騰したら、かつお節を加え1分ほど煮ます。
- ⑤ 火を止め、かつお節が沈むまでそのまま置きます。
- ⑥ ザルなどでこします。

1人分の栄養価	1杯分 - kcal	食物繊維 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg
豚肉大葉炒め	198	0.7	1.1	316	33	0.7
切り干し大根のミルク煮	119	2.6	0.5	546	170	0.5
野菜たっぷり味噌汁	49	1.3	0.8	340	60	3.8

