



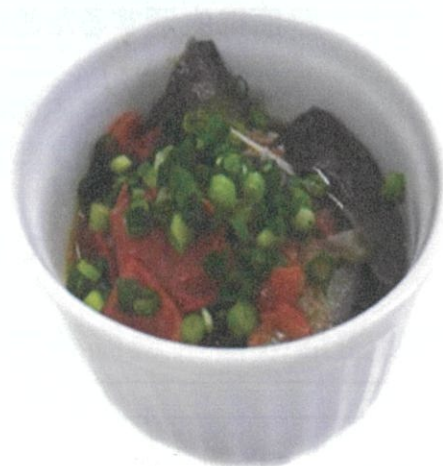
| 材 料     | 分量(6人分)     |
|---------|-------------|
| A [ 米   | 3 合         |
| 酢       | 大さじ 3       |
| B [ 油揚げ | 2 枚 (60 g)  |
| しょう油    | 小さじ 2       |
| みょうが    | 5 枚 (50 g)  |
| 青じそ     | 15 枚 (15 g) |
| 甘酢生姜    | 50 g        |
| 白いりごま   | 大さじ 2       |

◆作り方

- ①みょうがは小口切り、青じそは千切りにし、5分ほど水にさらし水気を切る。
- ②甘酢生姜はせん切りにする。  
油揚げはフライパンで両面焼き色をつけ、1cm角に切り、しょうゆを回しかけて下味をつける。
- ③米が炊き上がったなら、すべての材料を混ぜ合わせる。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名       | 野菜量  | 塩分量   |
|-----------|------|-------|
| 香味野菜の混ぜご飯 | 20 g | 0.5 g |



| 材 料                      | 分量(4人分)   |
|--------------------------|-----------|
| 豚バラ肉(薄切り)                | 200 g     |
| なす                       | 4本(360 g) |
| トマト                      | 2個(240 g) |
| ニンニク                     | 2かけ(10 g) |
| 煮汁 [ めんつゆ<br>(3倍濃縮)<br>水 | 合わせて1カップ  |
| こしょう                     | 適量        |
| 万能ねぎ                     | 2本(4 g)   |

◆作り方

- ①なすとトマトは5～6mmの輪切り、ニンニクはスライスする。
- ②鍋に煮汁とニンニクを入れる。
- ③②に豚肉、なす、トマトを重ねて、柔らかくなるまで煮る。
- ④仕上げにこしょうをふる。
- ⑤汁ごと器に盛り、万能ねぎ(小口切り)を散らす。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

| 料理名           | 野菜量   | 塩分量   |
|---------------|-------|-------|
| 豚肉となすとトマトの重ね煮 | 154 g | 1.2 g |