

豚ヒレ肉のカレー焼き



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	2.6 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	1.1 g

豚ひれ肉は高たんぱく、低脂質でとっても柔らかい！
カレー粉やヨーグルトでじっくり漬け込みました。

主菜 **高たんぱく、低脂質のレシピ**

豚ヒレ肉のカレー焼き

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

<材料：2人分>

豚ヒレ肉（塊）・・・160g
塩麴・・・・・・・・大さじ1
サニーレタス・・・40g

カレー粉・・・・・・・・小さじ1・1/2
プレーンヨーグルト・・・大さじ5
トマトケチャップ・・・大さじ2
A はちみつ・・・・・・・・大さじ1/2
おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/3
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/3

<作り方>

- ① 豚ヒレ肉を1cm幅に切り、塩麴をもみこむ。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ Aの入ったボウルに豚ヒレ肉を入れ、よくもみこむ。
- ④ ラップをし、冷蔵庫で3時間ほどねかせる。
- ⑤ フライパンに漬け込んだ豚ヒレ肉を並べ、弱火でじっくり焼く。
- ⑥ ボウルに残ったAを加え、水分がとぶまで加熱する。
- ⑦ お皿に食べやすい大きさにしたサニーレタスと焼けた豚ヒレ肉を盛り付ける。

パプリカの肉詰め



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	204 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	8.6 g
炭水化物	16.3 g
食塩相当量	1.3 g

タネは**豚ひき肉**と**豆腐**を使用しているので高たんぱく、ヘルシーでとっても軟らか！
パプリカに含まれる**ビタミンB₆**は、たんぱく質の代謝を助けます！！

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

パプリカの肉詰め

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

<材料：2人分>

赤パプリカ・・・1/2個
黄パプリカ・・・1/2個
小麦粉・・・適量
クレソン・・・適量
チーズ・・・お好みで

タネ

玉ねぎ・・・25g
木綿豆腐・・・75g
パン粉・・・10g
「豚ひき肉・・・75g
A 卵・・・15g
L 塩こしょう・・・適量

ソース

「赤ワイン・・・30cc
B ケチャップ・・・大さじ1
L ウスターソース・・・大さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ② パプリカはヘタと種を取り除いておき、オーブンを220℃に予熱しておく。
- ③ ボールに豆腐を入れてペースト状にする（水切り不要）。
- ④ ②にパン粉を加え水分を吸わせるように混ぜ、十分ふやかしておく。
- ⑤ Aを加え、粘りが出るまで混ぜた後、粗熱の取れた①を加えて混ぜる。
- ⑥ パプリカの内側に小麦粉を適量まぶし、タネをパプリカに詰める。
- ⑦ お好みで上にチーズをトッピングし、オーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ ソースは鍋にBを入れ、煮詰める。

まぐろのカルパッチョみかんソース



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	132 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	2.2 g
炭水化物	11.6 g
食塩相当量	0.8 g

高たんぱく、低脂質の**まぐろ**を静岡特産の**みかん**のソースで♪みかんの甘さとさわやかな酸味でさっぱりと食べられます！

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

まぐろのカルパッチョみかんソース

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

<材料:2人分>

まぐろ赤身 . . . 150g

水菜 25g

玉ねぎ 1/4個

みかん 中2個

すし酢 大さじ1

オリーブオイル . . . 大さじ1/2

A 昆布茶 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々

<作り方>

- ① まぐろを0.5cm幅に切り、塩を振っておく。
- ② 水菜を3cm幅に切って洗い、玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ③ みかんをしぼり、Aと合わせる。
- ④ 皿にまぐろと野菜を盛りつけ、③をかける。