

## 大学生作成 野菜たっぷりレシピ！



### 【メニュー】

ご飯（200g）、豚肉のレモンだれ炒め、  
水菜と海苔の和え物、豆腐と野菜の中華スープ

### 【献立のポイント】

- 不足しがちな野菜が、たっぷりとれます。
- 夏でもさっぱりと食べれるレモン風味の味付けです。
- 手間を少なくし、誰でも簡単に作れるようにしました。
- 1人分約600kcalです。

### 【豚肉のレモンだれ炒め】約15分

材料	分量（2人分）	調理法
豚もも肉	140g	玉ねぎをくし切り、小ねぎを小口切りにする。 豚もも肉を一口サイズに切り、塩こしょうで下味をつける。 ビニール袋にレモン汁、酒、砂糖、にんにくチューブと を 入れ、揉みこむ。 フライパンに油をひき、玉ねぎを炒める。 玉ねぎの色が変わったら、 を加え炒める。 お皿に盛り付け、小ねぎをちらす。
塩	0.6g	
こしょう	少々	
玉ねぎ	120g(1/2個)	
小ねぎ	6g	
にんにくチューブ	3g(5cm程度)	
レモン汁	小さじ4	
料理酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
サラダ油	大さじ1/2	

ポイント：ビニール袋を使うことで、洗い物も減らすことができます。

にんにくの量はお好みで調節してください。

### 【水菜と海苔の和え物】約5分

食品名	可食量g	調理法
水菜	120g	水菜を洗い3cm長さに切り、ラップをかけ電子レンジ（600W）で1分40秒加熱する。 その後キッチンペーパーで水気を絞り、しらす干し、のり、しょうゆ、ごまを加え、混ぜる。
しらす干し微乾燥	10g	
のり	2g	
濃口しょうゆ	小さじ2	
白いりごま	小さじ1	

ポイント：水気をしっかり絞ることで、味が薄くなるのを防ぎます。

### 【豆腐と野菜の中華スープ】約10分

材料	分量（2人分）	作り方
木綿豆腐	60g	にんじんを細切り、にらを3cm長さに切る。豆腐を1口サイズに切る。 水のにんじんと鶏ガラを入れ、火にかける。 にんじんが柔らかくなったら、にらと豆腐、こしょうを入れる。 最後にごま油をかけて火を止める。
にんじん	50g	
にら	20g	
水	300g	
鶏ガラの素	4g(小さじ2)	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1/2	

ポイント：にんじんは水から茹でましょう。