



食物繊維たっぷりおかず



★金平ごぼうの豚肉チーズロール★

＜材料 2 人分＞

金平ごぼう	150 g
豚ロース薄切り肉	12 枚
塩・こしょう	少々
青じそ（半分に切る）	6 枚
スライスチーズ（3 等分に切る）	4 枚
サラダ油	少量

＜作り方＞

1. 豚肉は広げて塩とこしょうを振る。
1 枚ずつ、青じそ・スライスチーズ・金平ごぼうをのせてくるくると巻く。
2. フライパンにサラダ油を敷き、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
時々ころがしながら全体に火を通す。



★きのこのアヒージョ★

＜材料 2 人分＞

しめじ	1/2 パック
えのき	1/2 パック
舞茸	1/3 パック
エリンギ	1/3 パック
マッシュルーム	4 個
a	
にんにく（みじん切り）	10 g
赤唐辛子（種を除き輪切り）	1 本
塩	小さじ 1/2
オリーブオイル	1/2 カップ

＜作り方＞

1. きのこは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に 1 と a を入れ中火にかけてきのこがしんなりするまで 8 分程度煮る。



★わかめとブロッコリーの炒め物★

＜材料 2 人分＞

塩蔵わかめ	25 g（戻して 100 g）
ブロッコリー	1/2 個（150 g）
サラダ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
酒	大さじ 1 と 1/2
醤油	小さじ 1 と 1/2

＜作り方＞

1. わかめは食べやすい大きさに切る。
ブロッコリーは小房に分ける。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱しブロッコリーと塩を入れて炒める。
酒を加えて、ブロッコリーに火が通ったら強火にしてわかめを加え炒め合わせ、醤油をまわしかける。