



梅みそポークソテー

材料(1人分)

豚肉(肩ロース) 40g、梅干し 2g、砂糖 0.5g
みりん 3g、味噌 2g

作り方

- ①梅干しは種を取り除き、果肉を細かく叩く。
- ②①と砂糖、みりん、味噌を混ぜ合わせ、豚肉を15分程度漬け込む。
- ③②をオーブンで焼く。

【参考：180℃で15分程度】

※焦げそうな場合は、アルミホイルを被せて焼く。



和風ポテトサラダ

材料(1人分)

じゃがいも 20g、ブロッコリー 10g、人参 7g
あおのり 0.2g、しょうゆ 0.3g、食塩 0.1g

作り方

- ①じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でる。
- ②①を粗くつぶす。
- ③ブロッコリー、人参は、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④②に③、あおのり、しょうゆ、塩を加え混ぜる。

