



焼き浸しは、半日から一晩おいておくと味がしみて塩分控えめでもおいしくなります。

時間のある時に作っておくと便利です！

野菜（1人150g以上）もたんぱく質もとれる一品。かつお節のうまみとしょうがの薬味、七味唐辛子の辛味で減塩しょうゆでもおいしく食べられます。

豚肉と野菜の焼き浸し

【材料（2人分）】

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
なす	1本
パプリカ	1/4個
ししとうがらし	8本
かぼちゃ	120g
油	小さじ2
かつお節	6g
七味唐辛子	お好みで
減塩しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
おろししょうが	少々
だし汁	200ml

A

かつおだしは、かつお節9gをザル等に入れ、250mlの熱湯を注ぎ、5分おくだけで、作ることができます。。



【1人分 栄養価】	
エネルギー:286kcal	たんぱく質:14.9g
脂質:14.2g	食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ① 鍋にAを入れて沸騰させる。
- ② かぼちゃは1.5cm幅にスライス、なすとパプリカは8等分、ししとうがらしはフォークなどで穴をあける。
- ③ かぼちゃは耐熱容器に入れ、ラップをして500～600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、②と③の野菜を入れ、焼き目がつくまで加熱し、①に入れる。
- ⑤ フライパンに豚肉を入れて両面焼き、④に加える。
- ⑥ あら熱がとれたら、ラップをし、半日～一晩つける。
食べる前に器にもり、かつお節とお好みで七味唐辛子をのせる。