

野菜をおいしく食べよう★

～香辛野菜・辛味で無理なく減塩～



<献立>

- ・ごはん
- ・春野菜と豚肉の炒め物
- ・きゅうりとくらげの酢の物
- ・フルーツ

<1人分>

熱量
596kcal

蛋白質
22.3g

塩分
2.0

【春野菜と豚肉の炒め物】

(材料:4人分)

豚もも肉	160 g	① ・ニンニク、生姜はすりおろす。 ・キャベツはざく切りにする。 ・タケノコ、ニンジン短冊切りにする。 ・サヤエンドウは色よく茹でて、筋を取り、斜め半分切る。 ② 分量の豚肉に、酒、醤油、砂糖、すりおろしたニンニク、生姜で下味をつける。 ③ エビは殻をむき、背ワタを取り、酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。 ④ 分量の春雨をお湯に5分ほどつけ、もどす。 その後、水気をきり、食べやすい長さに切る。 ⑤ 合わせ調味料Aを作る。 ⑥ フライパンに油をしき、エビをさっと炒める。(皿に取り出しておく) 一度フライパンを火からおろし冷ましてから、再度油をしき、ニンニク、生姜を加える。火にかけ、油に香りが移ったら、豚肉→ニンジン→タケノコに順に炒め、合わせ調味料Aを加え、さらに炒める。炒めておいたエビ、春雨、サヤエンドウを加えてひと混ぜし、出来上がり。
酒	8 g	
醤油	12 g	
砂糖	8 g	
ニンニク	6 g	
生姜	2 g	
エビ	120 g	
酒	8 g	
食塩	0.4 g	
片栗粉	8 g	
油(えびを炒める)	8 g	
春雨(乾)	40 g	
キャベツ	160 g	
タケノコ	80 g	
ニンジン	60 g	
サヤエンドウ	40 g	
油	20 g	
ニンニク	4 g	
生姜	4 g	
中華だし	2 g	
お湯	20 g	
豆板醤	12 g	
砂糖	4 g	
醤油	12 g	
食塩	0.8 g	

【クラゲとキュウリの酢の物】

(材料:4人分)

クラゲ	40 g	① ・キュウリは縦半分にし、斜め薄切りにする。 ・セロリは斜め薄切りにする。 ② 塩クラゲはよく水洗いし、30分程流水につける。 その後、70℃位のお湯にくぐし、よくもむ。 ③ 調味量Aを計量し、合わせる。 ④ キュウリ、セロリ、クラゲと調味料Aを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
キュウリ	120 g	
セロリ	80 g	
穀物酢	32 g	
砂糖	12 g	
ゴマ油	4 g	
食塩	0.4 g	

【フルーツ】

(材料:4人分)

夏みかん	160 g
イチゴ	80 g

【ご飯】

(材料:1人分)

ご飯	180 g
----	-------



一人分ずつ計量します。



食後にはスライドを見ながら今日のポイントをおさらいします。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ご飯						
ご飯	180	302	4.5	0.0	52	61
小計		302	4.5	0.0	52	61
★春野菜と豚肉の炒め物						
豚モモ肉	40	59	8.6	0.0	144	84
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
ニンニク	1.5	2	0.1	0.0	8	2
生姜	0.5	0	0.0	0.0	1	0
エビ	30	25	5.5	0.1	69	63
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
食塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
油(えびを炒める)	2	18	0.0	0.0	0	0
春雨(乾)	10	35	0.0	0.0	3	2
キャベツ	40	9	0.5	0.0	80	11
タケノコ	20	5	0.5	0.0	15	8
ニンジン	15	6	0.1	0.0	41	4
サヤエンドウ	10	4	0.3	0.0	20	6
油	5	46	0.0	0.0	0	0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
中華だし	0.5	0	0.0	0.2	0	0
お湯	5	0	0.0	0.0	0	0
豆板醤	3	2	0.1	0.5	6	1
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
小計		239	16.2	1.9	420	194

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★クラゲとキュウリの酢の物						
クラゲ	10	2	1	0	0	3
キュウリ	30	4	0	0	60	11
セロリ	20	3	0	0	82	8
穀物酢	8	2	0	0	0	0
砂糖	3	12	0	0	0	0
ゴマ油	1	9	0	0	0	0
食塩	0	0	0	0	0	0
小計		32	1.0	0.1	142	22
★フルーツ						
夏みかん	40	16	0	0	76	8
イチゴ	20	7	0	0	34	6
小計		23	0.6	0.0	110	14
合計		596	22.3	2.0	724	291

★ ~栄養士からのコメント~ ★

- ニンニク・生姜で香りを出し、味付けに豆板醤の辛味を利用することで、減塩でもおいしく出来ました♪♪
- これからの蒸し暑い時期に食欲をそそる味付けです!!