

春野菜で中華飯

～片栗粉でボリュームアップ～

<献立>

- ・中華飯
- ・酸辣菜（中華風酢漬け）
- ・イチゴ白玉

<1人分>

熱量
599kcal

蛋白質
9.8g

塩分
1.7g



【中華飯】

(材料:1人分)

豚肩ロース (切落とし)	20 g	①・豚肉は10gずつにかかるくまとめて、醤油・酒下味をつける。 ・エビは背ワタを除きよく洗い、水気をふいて酒をふる。
醤油	1 g	
酒	1 g	②・チンゲン菜は一口大に切り、葉と軸の部分に分けておく。 ・人参は短冊に切る。 ・玉ネギは一口大に切る。 ・ネギは斜めに一口大に切る。 ・筍は一口大の薄切りにし、一度かるくゆでる。 ・キクラゲは水につけてもどし、石づきをのぞく。 ・ニンニクはみじん切りにする。
むきエビ	1尾 (10g)	
酒	1 g	③ 中華味を分量の湯で溶き、熱いうちに調味料を混ぜ溶かしておく。 冷えたら片栗粉を溶いておく。
片栗粉	4 g	
うずら卵	1コ (10g)	④ ①の豚肉とエビに片栗粉をまぶす。 フライパンに半量の油を温め、豚肉とエビを両面軽く焼き、別皿にとり出す。
チンゲン菜	30 g	
人参	10 g	⑤ 残りの油をフライパンに入れ、ニンニクを弱火で炒める。 香りがしてきたら、ネギ・玉ネギ・人参・筍・キクラゲを加え強火で炒める。 チンゲン菜の軸を加え軽く炒めたら、合わせ調味料を加え、豚肉・エビ・ウズラ卵・チンゲン菜の葉を加えて全体を炒め合わせる。
玉ネギ	20 g	
長ネギ	15 g	
ゆで筍	15 g	
キクラゲ	1 g	
ニンニク	1 g	
サラダ油	6 g	
中華味	0.5 g	
湯	60 g	
酒	3 g	
塩	1.3 g	
砂糖	1 g	
片栗粉	2 g	

【酸辣菜】サラーツァイ

(材料:4人分)

キャベツ	80 g	①・キャベツは短冊切り、キュウリは縦半分きってから斜め薄切りにする。 ・生姜は千切り、赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。 ・酢と砂糖を合わせ生姜・赤唐辛子を加える。
キュウリ	40 g	
生姜	4 g	② フライパンに油を入れ野菜を加え軽く炒めたら、甘酢を加えすぐ火を止める。
サラダ油	4 g	
穀物酢	24 g	③ ボールに移し、ときどき上下を返しながら冷蔵庫で冷たくひやす。
砂糖	8 g	
赤唐辛子	少々	

【イチゴ白玉】

(材料:4人分)

白玉粉	60 g	① 分量の白玉粉をボールに入れ、イチゴを手でつぶしながら混ぜる。 砂糖も加え、硬さを見ながら水を適宜加え、なめらかになるまでこねる。 一人3コの団子に丸め、熱湯でゆで冷水にとる。
イチゴ	60 g	
砂糖	8 g	② 水気をきり器に盛り、練乳をかける。
練乳	20 g	



「中華飯」の材料 1人前です



調味料までしっかり計量します



豚肉は片栗粉をまぶし両面を焼きます

油でサッと炒めて作るの、味も早くなじみます。冷たく冷してどうぞ。



イチゴをつぶしてこねます ピンクのきれいなお団子に…

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)
★中華飯						
豚肩ロース	20	51	3.4	0.0	60	32
醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
酒	1	1	0.0	0.0	0	0
エビ	10	8	1.8	0.0	23	21
酒	1	1	0.0	0.0	0	0
片栗粉	4	13	0.0	0.0	1	2
ウズラ卵(水煮)	10	18	1.1	0.1	3	16
チンゲン菜	30	3	0.2	0.0	78	8
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	30	7
長ねぎ	15	4	0.1	0.0	27	4
ゆで筍	15	3	0.4	0.0	12	6
キクラゲ	1	2	0.0	0.0	14	3
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
サラダ油	6	55	0.0	0.0	0	0
中華味	0.5	1	0.1	0.2	1	1
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
塩	1.3	0	0.0	1.3	1	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
PLCごはん1/2	180	300	0.2	0.0	0	13
小計		487	7.8	2	287	120

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)
★酸辣菜						
キャベツ	20	5	0.3	0.0	40	5
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
穀物酢	6	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
赤唐辛子	少々	1	0.0	0.0	0	0
小計		26	0.4	0.0	63	9
★イチゴ白玉						
白玉粉	15	56	1.0	0.0	1	7
イチゴ	15	5	0.2	0.0	26	5
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
練乳	5	17	0.4	0.0	20	12
小計		86	1.6	0.0	47	24
合計		599	9.8	1.7	397	153

★栄養士からのコメント★

低タンパク食を実践するコツの一つに、おかずをいかにボリュームアップして満足感をだすか、ということがあります。そこで活躍するのが「片栗粉」。デンプンそのものですから、タンパク質を気にせず使用することができます。今回は切落としの豚肉をフワッと団子にまとめ片栗粉をまぶし焼きました。おいさを封じ込め、ボリューム感をだしながらも柔らかくお肉を食べることができます。また、あんかけ料理は汁気をからめて食べることができるので、薄味でも満足感が得られます。今回は春らしく塩味にしましたが、醤油味やカレー味などにも応用できますね。ただし、薄味だからといってあんの量が増えれば、相対的に塩分量も増えますので、量を決めて食べることが大事です。一人分でもおいしく作れますのでぜひお試しください。また、外食する際の目安としても、具の量を参考にしてください。