

基本の野菜炒めをマスター

～自分の適量を把握しよう～



<献立>

- ・野菜と春雨の炒め物
- ・茶碗蒸し きのこあんかけ
- ・さつまいもとプルーンの甘煮

<1人分>

熱量
601Kcal

蛋白質
10.3g

塩分
2.0g

【野菜と春雨の炒め物】

(材料:1人分)

豚ロース肉	20 g	① 豚肉は太めのせん切りにし、酒少々をまぶす。 ② ・キャベツは一口大に切り、葉脈の部分は薄切りにする。 ・玉ネギは5mm幅に切り、人参は短冊に切り軽く下ゆでする。 ・小ネギは4cm長さに切る。 ・薬味(ニンニク・生姜)は粗みじんに切る。 ・春雨は熱湯に3分程浸けてもどし、冷水で流して4cm長さに切る。 ③ フライパンに油小さじ1と薬味を入れ、中火で香りがでるまで炒める。 豚肉を加えほぐし炒め、色が変わったらキャベツ、人参、モヤシを加え強火で炒める。 ④ 小ネギも加え、野菜が生っぽいうちにガラスープの素、砂糖をふりかけ上下を返すように炒め鍋肌に酒を加え香りをつけ、最後に春雨を加えて全体を炒め合わせコショウをふる。
キャベツ	30 g	
モヤシ	20 g	
玉ネギ	15 g	
人参	5 g	
小ネギ	5 g	
緑豆春雨	10 g	
ニンニク	1 g	
生姜	1 g	
サラダ油	4 g	
丸鶏ガラスープの素 小さじ	1	
砂糖	0.5 g	
酒	5 g	
コショウ	少々	

【茶碗蒸し きのこあんかけ】

(材料:2人分)

ガラスープ		① 分量の湯にガラスープの素を溶かし、ガラスープを用意する。 ② 卵をよくときほぐし、Aを合わせ一度こして器に流す。 蒸気のたった蒸し器に入れ、始め中火で2分、後弱火で6～7分蒸す。 ③ シイタケは薄切り、エノキ茸は2cm長さに切り、Bを全て小鍋に合わせて火にかける。煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で風味をつける。 ④ 茶碗蒸しの上にきのこあんをかけていただく。
丸鶏ガラスープの素 小さじ	1	
湯	90 g	
卵	50 g	
A ガラスープ	120 g	
みりん	2 g	
きのこあん		
生シイタケ	20 g	
エノキ茸	20 g	
B ガラスープ	50 g	
オイスターソース	2 g	
酒	4 g	
片栗粉	2 g	
ゴマ油	1 g	

【さつまいもとプルーンの甘煮】

(材料:4人分)

A	さつまいも	120 g	① さつまいもは厚めに皮をむき、大きさをそろえて切り水にさらしてアクを抜く。鍋に入れかぶるくらいの水を加え火にかけ、煮立ったら一度ゆでこぼす。
	プルーン(乾)	4 コ	
	砂糖	12 g	
	水	120 g	
	酒	12 g	
	レモン汁	4 g	
			② 鍋に重ならないように並べ、Aを加え加え落とし蓋をして弱火で軟らかくなるまで煮る。仕上げにプルーンとレモン汁を加え火を止める。 *汁に浸けたまま一晩冷蔵庫で休ませると味がなじんでおいしい。



野菜炒め 一人分の材料です。しっかり水気を切っておきましょう。



硬いものから炒めます。生っぽいうちに調味料を加え、味付けしながら炒めるときれいにできますよ。



さつまいもは大きさをそろえて切ること。汁に浸けたまま冷すことがポイントです。

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)
★野菜と春雨の炒め物						
豚ロース肉	20	53	3.9	0.0	62	36
キャベツ	30	7	0.4	0.0	60	8
モヤシ	20	3	0.3	0.0	14	5
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
人参	5	2	0.0	0.0	14	1
小ネギ	5	1	0.1	0.0	16	2
緑豆春雨	10	35	0.0	0.0	3	2
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
生姜	1	1	0.0	0.0	3	0
サラダ油	4	37	0.0	0.0	0	0
丸鶏がらスープの素	2.5	5	0.4	1.2	4	5
砂糖	0.5	2	0.0	0.0	0	0
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		158	5.4	1.2	204	66
★ごはん						
生活日記ご飯	180	306	0.2	0.0	3	18
小計		306	0.2	0.0	3	18

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)
★茶碗蒸しきのこあんかけ						
丸鶏がらスープの素	1.2	3	0.2	0.6	2	1
卵	25	38	3.1	0.1	33	45
みりん	1	2	0.0	0.0	0	0
生シイタケ	10	2	0.3	0.0	28	7
エノキ茸	10	2	0.3	0.0	34	11
オイスターソース	1	1	0.1	0.1	3	1
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	1	5	0.0	0.0	0	0
小計		58	4.0	0.8	100	65
★さつまいもとプルーンの甘煮						
さつまいも	30	40	0.4	0.0	141	14
プルーン(乾)	10	24	0.3	0.0	48	5
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
酒	3	3	0.0	0.0	0	0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	1	0
小計		79	0.7	0.0	190	19
合計		601	10.3	2.0	497	168

★栄養士からのコメント★

“初めての方も自分で作ろう”をテーマに、誰でもできる野菜炒め「野菜と春雨の炒め物」を実習しました。一人分の材料を用意し、自分の食材の量をまず目で確認します。そして一人ずつ自分で炒めます。初めて料理するという男性も無事上手にできあがりしました。春雨が野菜の水分やうまみを吸って全体をまとめてくれます。また、試食の時に途中で「酢」をかけてみましたが、味ははっきりと際立ち、皆さんに好評でした。今回味付けは、丸鶏がらスープ(味の素製)を小さじ1杯使いましたが、慣れたら小さじ2/3~1/2に減らすとさらに減塩ができます。野菜炒めは野菜や肉の種類を変えたり、味付けを変えたりアレンジがきくので、低タンパク食にはとても重宝な一品です。春雨を加えたり、片栗粉であんかけにしたりと「でんぶん」を上手に取り入れると、ボリュームアップ、エネルギーアップができます。ただし、美味しいからといって食べすぎは禁物です。量が増えれば、塩分・タンパク質・カリウムも増えてしまいますよ。

低タンパク食を身につける秘訣は、やはり「自分で作って食べてみること」だと思います。どうぞ、作ってみてください。