

定番の「肉じゃが」、「野菜炒め」の工夫 ～煮物の量、味付けを確認しよう～



<献立>

- ・肉じゃが
- ・卵と野菜炒め
- ・新玉ねぎのサラダ
- ・胚芽米

熱量
500kcal

炭水化物
61.6g

食塩
2.1g

【肉じゃが】 (材料:4人分)

<table> <tr><td>ジャガ芋</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>豚肩ロース肉</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>玉ネギ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>シラタキ</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>絹サヤ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>顆粒だし</td><td>小さじ 2/3</td></tr> <tr><td>水</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小さじ 4</td></tr> <tr><td>薄口醤油</td><td>小さじ 2</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>小さじ 2</td></tr> </table>	ジャガ芋	200 g	豚肩ロース肉	120 g	玉ネギ	80 g	シラタキ	80 g	絹サヤ	20 g	顆粒だし	小さじ 2/3	水	200 g	みりん	小さじ 4	薄口醤油	小さじ 2	濃口醤油	小さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> ① ジャガ芋は皮をむき、一口大(約25g)に切り水にさらす。玉ネギは一口大、シラタキは食べやすく切る。絹サヤは筋を除き、色よくゆで食べやすく切る。 ② 豚肉を食べやすく切り、いったん霜降り(手早く熱湯にくぐして冷水にとる)にしアクをぬく。 ③ 鍋に豚肉と玉ネギ、ジャガ芋、シラタキを入れ、分量のだしを加え火にかける。煮立ったらアクをすくいみりんを加え、5分程煮たら醤油を加え芋が軟らかくなるまで煮る。 ④ 火を止め、しばらく冷まして味をなじませる。 ⑤ 食べる時に再度温め、器に盛り絹サヤを添える。
ジャガ芋	200 g																				
豚肩ロース肉	120 g																				
玉ネギ	80 g																				
シラタキ	80 g																				
絹サヤ	20 g																				
顆粒だし	小さじ 2/3																				
水	200 g																				
みりん	小さじ 4																				
薄口醤油	小さじ 2																				
濃口醤油	小さじ 2																				

【卵と野菜炒め】 (材料:1人分)

<table> <tr><td>卵</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>油</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>モヤシ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>生シイタケ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>ネギ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>油</td><td>小さじ g</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>小さじ 1/2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>黒コショウ</td><td>適量</td></tr> </table>	卵	1コ	油	小さじ 1	モヤシ	50 g	小松菜	25 g	生シイタケ	20 g	ニンジン	5 g	ネギ	5 g	油	小さじ g	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	酒	小さじ 1	黒コショウ	適量	<ol style="list-style-type: none"> ① モヤシは洗って水気を切る。小松菜は3センチ長さ、シイタケ、人参は短冊に切る。ネギは粗みじんに切る。 ② 卵を溶きほぐす。フライパンに油小さじ1杯を熱くし、卵を加えふんわりとした炒り卵を作りいったん取り出す。 ③ フライパンに油小さじ1/2杯を足し、弱火でネギを炒め、野菜を硬い物から加え炒める。鶏ガラスープの素・コショウをふりかけ、酒を鍋肌に加え、上下を返すように炒める。卵を加え全体を混ぜ火を止める。 ④ 器に盛り、好みで酢をかけていただく。
卵	1コ																						
油	小さじ 1																						
モヤシ	50 g																						
小松菜	25 g																						
生シイタケ	20 g																						
ニンジン	5 g																						
ネギ	5 g																						
油	小さじ g																						
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2																						
酒	小さじ 1																						
黒コショウ	適量																						

【新玉ネギサラダ】 (材料:1人分)

新玉ネギ	30 g	① 玉ネギは薄切りにして冷水にさらす。 サラダ寒天はたっぷりの水に20～30分漬けてもどす。 アスパラガスは硬い部分の皮をむき色よくゆでて、食べやすく切る。 トマトも食べやすく切る。 ② 削り節とだし割りポン酢を合わせる。 ③ 器に①を彩よく盛り、②を天盛りする。
アスパラガス	30 g	
プチトマト	20 g	
サラダ寒天	0.5 g	
カツオ削り節	1.5 g	
だしわりポン酢	5 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★肉じゃが							
ジャガ芋	50	38	0.8	0.1	8.8	0.7	0.0
豚肩ロース	30	76	5.1	5.8	0.0	0.0	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
シラタキ	20	1	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0
絹サヤ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.2	0.0
顆粒だし	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.5
濃口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
小計		143	6.8	5.9	14.9	1.8	1.1
★卵と野菜炒め							
卵	50	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2
モヤシ	4	7	0.9	0.1	1.3	0.7	0.0
小松菜	50	4	0.4	0.1	0.6	0.5	0.0
生シイタケ	25	4	0.6	0.1	1.0	0.7	0.0
ニンジン	20	2	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0
ネギ	5	1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0
油	6	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
鶏ガラスープの素	1	3	0.3	0.0	0.4	0.0	0.6
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
黒コショウ	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		157	8.4	11.5	4.7	2.1	0.8
★新玉ネギサラダ							
新玉ネギ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
アスパラガス	30	7	0.8	0.1	1.2	0.5	0.0
プチトマト	20	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
サラダ寒天	1	1	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0
カツオ削り節	2	5	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
だし割りポン酢	5	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2
小計		33	2.5	0.1	5.6	1.7	0.2
★胚芽米							
胚芽米	50	167	2.7	0.6	36.4	0.8	0.0
小計		167	2.7	0.6	36.4	0.8	0.0
合計		500	20.4	18.1	61.6	6.4	2.1



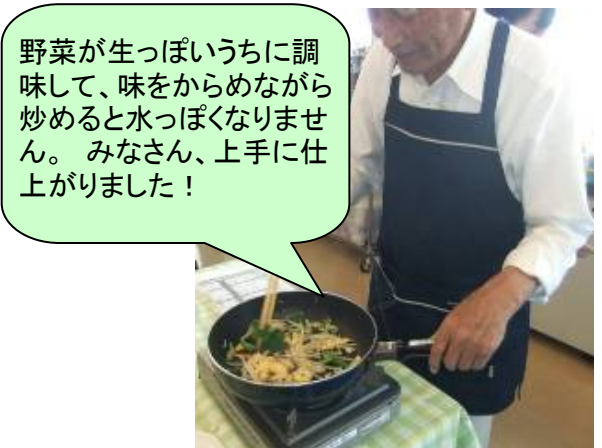
肉じゃが一人分の材料。
ジャガ芋は卵1個分です。



いったん豚肉を霜降り
にしてから煮ると、きれ
いに仕上がります。
(6人分)



野菜炒め一人分の材料。
調味は鶏ガラスープの素
とコショウ、酒のみです。



野菜が生っぽいうちに調
味して、味をからめなが
ら炒めると水っぽくなり
ません。みなさん、上手
に仕上がりました！

★栄養士からのコメント★

今回は、家庭料理の定番の肉じゃがと野菜炒めの実習でした。肉じゃがは「家では倍量以上食べている」「味付けはもっとこってり」との声が多く聞かれました。ジャガ芋は糖質の多い食品ですから量は控えめにし、ご飯の量もいつもより控えました。味付けも砂糖は使用せず、みりん少々であっさり目にしました。野菜炒めは鶏ガラスープの旨味と塩分で充分いただけます。酢をかけていただくとさらにコクがでて美味しいです。胚芽米で食物繊維とビタミン類も充実です。