

副菜料理をもう 1 品

(材料は全て 1 人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ = 200cc、大さじ 1 = 15cc、小さじ 1 = 5cc、ミニスプーン 1 = 1cc です。



主食 ご飯 150g エネルギー 252kcal 塩分 - g

主菜 豚肉と玉ねぎの炒めもの エネルギー187kcal 塩分 1.1g

【材料】

- 豚もも肉うす切り 2 枚 (60g) 酒 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1/2 片栗粉 大さじ 1/2 サラダ油 小 1/2
- たまねぎ 75g (1/2 個) ピーマン 30g (1 個) サラダ油 小 1/2
- A (しょうゆ 小さじ 1/3 酒 大さじ 1/4 顆粒鶏がらスープの素 ミニスプーン 1/2 水 大さじ 3/4)

【作り方】

- 豚肉は 1cm 幅に切り、しょうゆと酒をもみ込み、片栗粉をまぶし、油をかけてかるくほぐす。
- 玉ねぎは縦半分に切り、横に 1cm 幅に切る。ピーマンは縦半分に切り、種を除き、横に 1cm 幅に切る。
- フライパンに油を入れ火にかけ、温まったら 1 を入れ、肉の色が変わったら 2 を加え炒める。
- A を加え炒めあわせる。

副菜 ひじきの五目煮 エネルギー63kcal 塩分 1.1g

【材料】

- 芽ひじき(干) 3.5g しらたき 22g にんじん 15g ゆで大豆 15g
れんこん 15g だし汁 40cc
- A (酒 小さじ 2/5 さとう 小さじ 1/2 みりん 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1)

【作り方】

- ひじきはもどす。しらたきは 3~4cm の長さ、にんじんは 4cm 長さのせん切りにする。れんこんはいちょう切りにし、酢水につけておく。
- だし汁でれんこん、にんじん、しらたき、ゆで大豆を煮る。
- ひじき、A を加え煮含める。

副菜 みそ汁 エネルギー50kcal 塩分 1.1g

【材料】

- じゃが芋 40g チンゲン菜 20g えのきたけ 10g みそ 7.5g だし汁 120cc

【作り方】

- じゃが芋は皮をむき、いちょう切りにする。えのきたけは、3 等分に切る。チンゲン菜は 3cm くらいに切っておく。
- だし汁でじゃが芋、えのきたけを煮て、チンゲン菜を加え、みそを入れる。

1 食あたり ・エネルギー543kcal ・塩分 3.4g ・タンパク質 24.1g ・脂質 8.7g
・カルシウム 154mg ・鉄 4.3mg