

上手に油をコントロール

(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** 110g エネルギー 163kcal 塩分 1g

■**主菜 豚肉とじゃがいもの重ね蒸し煮** エネルギー231kcal 塩分 2.0g

【材料】

- じゃがいも 100g 豚ひれ肉 80g 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 サラダ油 大さじ1/4 白ワイン 大さじ1 ロリエ パセリ 少々 粒入りマスタード 大さじ1/2 ミニトマト 5個

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにして水に10分さらす。水気をよく切り、塩の1/3量とこしょうをふる。
2. 豚ひれ肉は厚さ1cmに切り、残りの塩、こしょうをふる。
3. フライパンに油を熱し、いもの両面をさっと焼いて深鍋に移す。続いて同じフライパンで豚肉を焼き、いもの上に重ねる。
4. 白ワインをふり、半分にしぎったロリエとトマトを加えて蓋をし、いものに火が通るまで(約10分)蒸し煮にする。
5. 皿に盛り、パセリと粒入りマスタードを添える。

■**副菜 ほうれん草の和風サラダ** エネルギー17kcal 塩分 0.6g

【材料】

- ほうれん草 30g たまねぎ 20g えのきたけ 20g しょうゆ 小さじ2/3 酢 小さじ1/3

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて水気を絞り、長さ4cm位に切る。
2. しょうゆと酢を合わせ、酢じょうゆを作る。
3. たまねぎは1cm幅の輪切りにし、1枚ずつはがして熱湯に入れ、すぐザルにとる。熱いうちに酢じょうゆ1/3量かける。
4. えのきたけは、熱湯にさっと通す。
5. 1、3、4を残りの酢じょうゆで和える。

■**副菜 野菜と卵のスープ** エネルギー31kcal 塩分 1.1g

【材料】

- たけのこ 20g 生しいたけ 10g きくらげ(もどしたもの) 5g 白菜 20g 卵 1/8個 だし汁 1カップ 塩 ミニスプーン1 しょうゆ ミニスプーン1/2 片栗粉 大さじ1/4 水 大さじ1/4

【作り方】

1. 野菜をせん切りにする。
2. だし汁に1を入れ、やわらかくなったら塩、しょうゆで調味する。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 溶き卵を細く流し入れる。

1食あたり ・エネルギー442kcal ・脂質 10.7g ・カルシウム 61mg ・鉄 4.0mg ・塩分 3.7g ・タンパク質 26.3g