

# 豚肉の柳川風 こんにゃくのおかか炒め キャベツの辛子和え



## 豚肉の柳川風 こんにゃくのおかか炒め キャベツの辛子和え

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	297	49	11	659
水分(g)	106	37	31	282
たんぱく質(g)	13.3	2.3	0.5	20.6
リン(mg)	178	35	10	284
カリウム(mg)	301	92	58	503
塩分(g)	1.1	0.4	0.2	1.7

※ 合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。

ごはん180gの栄養価

(エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

### 豚肉の柳川風

	材料	1人分量
調味料	豚バラスライス5cmカット	50 g
	ごぼう	30 g
	長ねぎ	15 g
	酒	3 g
	みりん	2 g
	さとう	2 g
	減塩しょうゆ	8 g
	液だし	1 g
	卵	40 g
	みつば	2 g

① ごぼうは包丁の背で皮をむき長さ5cmのさがきにし、水にさらしておく。長ねぎは斜めにスライスする。みつばは1cm幅に切って水にさらしておく。

② 豚肉は熱湯で茹でておき、水にさらす(3分)。フライパンに調味料を合わせて強火にかけ、煮立ったら豚肉・ごぼう・長ねぎを入れて2~3分煮る。

③ 卵は溶きほぐしておき、②に回し入れる。卵が半熟状になったらみつばを上のにのせて火を止める。蓋をして1~2分程蒸らす。

### こんにゃくのおかか炒め

	材料	1人分量
調味料	白こんにゃく	30 g
	干しいたけ(丸)	1 枚
	油揚げ	1/4 枚
	サラダ油	1 g
	酒	3 g
	さとう	1.5 g
	減塩しょうゆ	4 g
	かつお節	0.5 g

① しいたけは水で戻し、一口大にカットする。こんにゃくは小さめの乱切りに切って沸騰したお湯で下茹でておく。油揚げは1cm角の大きさに切る。

② ①をサラダ油で炒め、調味料を加えて煮つめる。煮汁が少なくなったらかつお節を加えて混ぜ合わせる。

### キャベツの辛子和え

	材料	1人分量
調味料	キャベツ	15 g
	もやし	10 g
	にんじん	5 g
	きくらげ(乾)	0.5 g
	からし	0.4 g
	だしわりしょうゆ	3 g
	ごま油	0.1 g

① きくらげは水でもどしておき、千切りにする。にんじんも千切りにし、キャベツは1cm幅の短冊に切る。

② ①を沸騰したお湯で茹で(色が鮮やかになるまで)、水で冷やした後水気をよく絞り、混ぜ合わせた調味料と和える。

### \*ポイント\*

#### ①豚肉の柳川風

肉の種類を選ぶ際は、ロース肉のように脂身が少ないものではなく、脂身の多いバラ肉を使用することで、たんぱく質を抑えつつエネルギー量(カロリー)を確保することができます。

#### ②こんにゃくのおかか炒め

こんにゃくは小さめに切ることで味を染みやすくしています。かつお節をいれることで調味料とよく絡み、満足した味付けになります。

#### ③辛し和え

だしわりしょうゆを使用することで減塩し、辛子を使用することで薄味を感じにくくさせる効果があります。