

# 酢豚 華風和え しめじの旨煮



## 酢豚 華風和え しめじの旨煮

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	340	53	24	719
水分(g)	136	35	30	309
たんぱく質(g)	12.2	1.7	1.4	19.8
リン(mg)	139	33	37	270
カリウム(mg)	384	80	124	640
塩分(g)	0.9	0.5	0.2	1.6

※ 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)

### 酢豚

食材	g	
豚肩ロース	4 個	15gを4個付け
酒	3 g	
おろししょうが	1 g	
片くり粉	4 g	
たまねぎ	15 g	くし切り
にんじん	15 g	乱切り
ピーマン	20 g	乱切り
たけのこ水煮	20 g	乱切り
生しいたけ	1 個	1/4カット
パイナップル缶詰	10 g	
サラダ油	12 g	揚げ油
酢	6 g	
さとう	4 g	
減塩しょうゆ	4 g	
トマトケチャップ	7 g	
粉末中華だし	0.5 g	
片くり粉	0.3 g	

調味料

① 豚肉はあらかじめ酒とおろししょうがにつけておく。

② にんじんとたけのこは軟らかくなる程度に下茹でしておく。

③ ①の豚肉を片栗粉をつけ、170～180度の油で火が通るまで揚げる。その後、全ての野菜を素揚げする。

④ 調味料を火にかけ、片栗粉であんにしたものに③を加え、あんが絡むように炒める。

### 華風和え

食品名	g	
錦糸卵	10 g	
きゅうり	20 g	千切り
にんじん	3 g	千切り
きくらげ(乾)	0.5 g	千切り
さとう	3 g	
酢	4 g	
減塩しょうゆ	3 g	
減塩みそ	1 g	
ごま油	1.5 g	
ラー油	0.2 g	

調味液

① 千切りにしたきゅうりとにんじんを流水にかける(10分以上)又は、水に浸す。

② 水気をよく切ったきゅうり、にんじんと錦糸卵、きくらげを調味液に和え、味がなじむまで20分程おいておく。

### しめじの旨煮

食品名	g	
ぶなしめじ	30 g	
サラダ油	1 g	
酒	2 g	
さとう	1 g	
減塩しょうゆ	2 g	
かつお節	0.5 g	

① しめじをあらかじめ茹でておく。

② ①を油で炒め、調味料をいれ、煮汁がなくなるまで煮込み、最後にかつお節を和える。

### \*ポイント\*

#### ①酢豚

酢豚は、食材をそれぞれ揚げることで、カロリーを十分に確保することができます。  
酢やケチャップに片栗粉でとろみをつけたあんで絡めているため、味が感じやすく減塩を感じにくい味付けになります。

#### ②華風和え

流水にかけることで野菜のカリウム量を減らしています。  
ごま油とラー油でカロリーを確保しつつ風味がつくため、減塩を感じにくい味付けになります。

#### ③しめじの旨煮

しめじなどのきのこ類は茹でることでカリウムを減らすことができます。  
最後にかつお節を入れることで、食材とよく絡み、しっかりとした味付けになります。