

ポークねぎ塩ソース ブロッコリーと海老のオーロラソース 大根のそぼろ煮



ポークねぎ塩ソース ブロッコリーと海老のオーロラソース 大根のそぼろ煮

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	226	69	62	659
水分(g)	60.8	29	66.7	267
たんぱく質(g)	10.7	0.6	1.7	20.2
リン(mg)	107	28	27	248
カリウム(mg)	236	155	157	526
塩分(g)	0.9	0.2	0.3	1.4

※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)

ポークねぎ塩ソース

食材	g	
豚肩ロース切り身	70	切り身
塩だれ	5	
長ねぎ	12	みじん切り
おろしにんにく	1	
ごま油	6	
中華だし(粉末)	0.8	
塩	0.2	
サラダ菜	5	

調味料

- ① 豚肩ロースの切り身を塩だれに1~2時間漬けておく。
- ② 流水にさらし水気をきったねぎのみじん切りと調味液をあわせておく。
- ③ ①をフライパンまたはオーブンで火が通るまで焼き食べやすい大きさに切り②をかける。

ブロッコリーと海老のオーロラソース

食品名	g	
えび	14	
ブロッコリー	25	
片くり粉	2.6	
サラダ油	2.5	揚げ油
マヨネーズ	2.6	
ケチャップ	1.6	

調味料

- ① 調味料を合わせてオーロラソースを作っておく。
- ② ブロッコリーと海老に片栗粉をまぶし油で揚げ、①をかける。

大根のそぼろ煮

食品名	g	
だいこん	50	乱切り
にんじん	12	乱切り
豚肩挽肉	6	
サラダ油	2	
合成清酒	2	
本みりん	2	
さとう	2	
減塩しょうゆ	4	
液だし	0.2	
片くり粉	0.2	

調味料

- ① 大根とにんじんは一緒に下ゆでしておく。豚肩挽肉は下ゆでし、流水にさらす。
- ② 計量した調味料を①とあわせ、汁がなくなるまで煮込む。

ポイント

①ポークネギ塩ソース

ごま油とにんにくによる食欲増進効果と減塩効果があります。
ごま油を多く使うことでカロリーアップができます。

②ブロッコリーと海老のオーロラソース

ブロッコリーと海老を素揚げではなく片栗粉で衣をつけることにより吸油率が上がりカロリーアップすることができます。
そのほかにソースとも絡みやすいのも特徴です。

③大根のそぼろ煮

煮物を減塩中は避けるようにする方も多いと思います。減塩中は減塩調味料を使用、計量、汁がなくなるまで煮込む。
この3点をしっかり守りましょう。

大根や人参はゆでこぼしすることでカリウムを減らすことができます。