

回鍋肉 白菜と生揚げの煮物 大豆もやしの和え物



| 回鍋肉 白菜と生揚げの煮物 大豆もやしの和え物 | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------|
| | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 計 |
| エネルギー(kcal) | 363 | 44 | 39 | 748 |
| 水分(g) | 134 | 58 | 36 | 336 |
| たんぱく質(g) | 13 | 2.2 | 0.8 | 20.5 |
| リン(mg) | 147 | 43 | 17 | 268 |
| カリウム(mg) | 410 | 126 | 40 | 628 |
| 塩分(g) | 1.3 | 0.3 | 0.2 | 1.8 |

※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)

回鍋肉

| | 食材 | g | |
|-----|---------|-----|---|
| 調味料 | 豚バラスライス | 75 | g |
| | キャベツ | 50 | g |
| | ピーマン | 20 | g |
| | 長ねぎ | 20 | g |
| | おろししょうが | 2.5 | g |
| | トウバンジャン | 2.5 | g |
| | テンメンジャン | 10 | g |
| | 減塩しょうゆ | 3 | g |
| | 酒 | 2.5 | g |
| | ごま油 | 2 | g |

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 調味料を混ぜ合わせたものに①で下味をつけておく。
- ③ キャベツ・ピーマン・長ねぎを食べやすい大きさに切り、少し芯が残る程度に茹でる。
- ④ フライパンにごま油をひき、②と③を味がなじむ程度に軽く炒める。

白菜と生揚げの煮物

| | 食品名 | g | |
|-----|--------|-----|-------|
| 調味料 | はくさい | 30 | g 一口大 |
| | にんじん | 10 | g 千切り |
| | 厚揚げ | 0.5 | g 一口大 |
| | 酒 | 10 | g |
| | さとう | 4 | g |
| | 減塩しょうゆ | 0.2 | g |
| | 液だし | 0.2 | g |

- ① はくさい・にんじんは下茹でし、水気を絞っておく。
- ② 合わせた調味料で①と厚揚げを煮汁がなくなるまで煮る。

大豆もやしの和え物

| | 食品名 | g | |
|-----|---------|------|------------|
| 調味料 | 大豆もやし | 25 | g |
| | きゅうり | 10 | g 千切り |
| | 乾燥わかめ | 0.3 | g 水で戻す |
| | 長ねぎ | 3 | g 薄く斜めスライス |
| | ごま油 | 3 | g |
| | 減塩しょうゆ | 0.5 | g |
| | 食塩 | 0.2 | g |
| | 一味唐辛子 | 0.01 | g |
| | 炒りごま(白) | 0.05 | g |

- ① 乾燥わかめを水で戻し、大豆もやしは茹でてどちらも水気をよく絞っておく。
- ② きゅうり・長ねぎは流水または水に浸け(10～20分程度)その後水気をよくきっておく。
- ③ 合わせた調味料を①と②に和え、味がなじむまで置いておく。

ポイント

・回鍋肉

これからの暑い季節に食欲の出るレシピにしてみました。野菜は軽く茹でることで野菜の食感を残せます。茹でた肉にあらかじめ調味料を和えておくことで味がしみ込みやすくなり、肉を軟らかくします。炒める時間が長いほど野菜から水分が出てしまうため味が薄く感じてしまいます。炒める際は温まる程度を目安にしてください。

カロリーが気になる方は、豚バラではなく豚肩ロース 70g、ごま油4gにかえることをおすすめします。

【豚肩ロース70g、ごま油4gの場合】

- ・エネルギー量: 651kcal
- ・たんぱく質量: 21.6g