

豚肉と彩り野菜のオイスターソース炒め、 ほうれん草の昆布和え、きのこのみそ汁



<ご飯>

材料	1人分	
ご飯	150g	100g

1人分の栄養量		
エネルギー	252kcal	168kcal
たんぱく質	3.8g	2.5g
脂質	0.4g	0.3g
塩分相当量	0.0g	0.0g

1食分の栄養素量

ご飯量 150g (100g)

エネルギー	467kcal	(383kcal)
たんぱく質	19.7g	(18.3g)
脂質	9.0g	(8.9g)
塩分相当量	2.6g	(2.6g)

<豚肉と彩り野菜のオイスターソース炒め>

材料	1人分
豚もも肉(脂肪なし)	40g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1弱
ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
たけのこ(ゆで)	30g
にんじん	25g
しいたけ(乾)	2g
サラダ油	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

◎作りかた

- ①豚肉は一口サイズに切って酒と混ぜ、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマンと赤ピーマン、たけのこ、にんじんは乱切りにする。乾燥しいたけは水で戻して、石づきをとり、十字に包丁を入れて4つに切る。
※しいたけの戻し汁はみそ汁のだし汁として使うので捨てない
- ③にんじんは下ゆでをする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら野菜を加えて、さらに炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料(オイスターソース・しょうゆ・みりん)を加えて味を付け、器に盛って出来上がり。

1人分の栄養量	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	6.7g
塩分相当量	1.0g



<ほうれん草の昆布和え>

材料	1人分
ほうれん草	25g
キャベツ	25g
もやし	25g
塩昆布	2.5g
ごま	0.5g

1人分の栄養量	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.5g
塩分相当量	0.5g



◎作りかた

- ①鍋にお湯をはり、塩(分量外)を少々加える。
- ②ほうれん草は茎から鍋に入れ、ゆでたら水気をしぼって、3cm程度に切る。
キャベツは長さ4cmぐらいの短冊切りにする。
もやしは水で洗ってざるにあげ、熱湯でサッとゆでて流水で冷やして水気をしぼる。
- ③ボウルにほうれん草、キャベツ、もやし、塩昆布を加えてよく混ぜる。
- ④器に盛りつけて、ごまを散らして出来上がり。

<きのこのみそ汁>

材料	1人分
ぶなしめじ	15g
木綿豆腐	20g
大根	20g
だし汁(しいたけ)	130ml
みそ	8g

1人分の栄養量	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.4g
塩分相当量	1.1g

◎作りかた

- ①ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける(大きいような切る)。豆腐はさいの目に切り、大根はいちょう切りにする。
- ②だし汁を煮立てて、大根、豆腐を入れ煮立てて、しめじを入れて火を止める。
- ③みそを溶かし入れて、出来上がり。



今回はご飯量を150gと100gに分けて記載しましたので、参考にしてください！

豚肉に片栗粉をまぶすと味が染み込みやすくなり、薄味でも満足できます。

昆布和えは塩昆布の塩気で十分な味がつくので、他の調味料は使わず、和えるだけと簡単！

みそ汁はたくさんの具を入れて作ると、素材の味が出ておいしくなりますよ。

