500kcalレシピ No.10

食べ応えがあるように厚みのある豚肉を使っています。
ピクルスでお口なおしを。作り方は裏面をご覧下さい。

我が家では、食卓
によく登場します。

【豚肉のしょうが焼き】

写真撮影:プラザ栄養科　清水

～本日の３つのポイント～

①旨みを逃がさない。
　片栗粉をまぶすことで、旨みが残ります。千切りキャベツは豚肉と一緒に食べることで、ソースなどはいりません。

②歯ごたえのある大きさにカットします。
　アスパラ、大根、黄ピーマン、トマトなどを使います。
　豚肉にしっかりと味がついているので、口直しにピッタリです。

③ごま油の風味を利かせます。
　ちんげん菜は、比較的安価な葉物なので手に入れやすいです。
　ボイル後しっかり絞り、味を馴染み易くします。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。
おかず（上記写真）だけですと、約280kcal程度になります。

海老名メディカルプラザ　栄養科

500kcal レシピ　No.10

献立名	食材	重量(g)	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	**ご飯**	**150**	252	52.7	5.3	0.5	0.5	0
	＊ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。							
豚肉のしょうが焼き	豚もも肉	80	131.2	0.2	17.0	6.2	0.0	0.1
	酒	5	5.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	片栗粉	5	16.5	4.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	4	2.8	0.2	0.3	0.0	0.0	0.6
	生姜	10	3.0	0.7	0.1	0.0	0.2	0.0
	サラダ油	2	18.5	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	キャベツ	60	13.8	3.1	0.8	0.1	1.1	0.0
	きゅうり	10	1.4	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0
	塩	0.1	－	－	－	－	－	0.1
季節野菜のピクルス	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	20	4.4	3.8	0.5	0.0	0.4	0.0
	大根	25	4.5	1.0	0.1	0.0	0.3	0.0
	パプリカ	15	4.1	1.0	0.1	0.0	0.2	0.0
	プチトマト	20	5.8	1.4	0.2	0.0	0.3	0.0
	砂糖	3	11.5	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	酢	6	1.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
	レモン汁	少量	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ちんげん菜のごま和	ちんげん	60	5.4	1.2	0.4	0.1	0.7	0.1
	人参	5	1.9	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.1	0.2	0.0	0.0	0.3
	ごま油	1	9.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
	白いりご	1	6.0	0.2	0.2	0.5	0.1	0.0
果物	キウイ	75	39.8	10.1	0.8	0.1	1.9	0.0
合計（ご飯150g含）			540.0	83.8	26.1	10.7	5.9	1.2
ご飯抜き			288.0	31.1	20.8	10.2	5.4	1.2

500kcal レシピ　No.10

ご飯　①炊き上がったご飯を、規定量測る。

豚肉のしょうが焼き
①豚もも肉は水気をふきとりる。
②しょうゆ、酒を豚肉にもみこみ、しょうがも加える。
③キャベツ、きゅうりは千切りにする。軽く塩を振っておく。
④豚肉に片栗粉を満遍なくまぶし、もみ込む。
⑤フライパンを火にかけ、油を敷く。
⑥フライパンに豚肉を入れ、火が通るまで焼く。
⑦器に、③の野菜を載せ、焼きあがった豚肉を添えて完成です。

季節野菜のﾋﾟｸﾙｽ
①アスパラガスは、根元の皮をむく。
②大根、パプリカは2cmくらいの拍子切りにする。
③プチトマトはヘタをとる。
④アスパラガスは茹でて、2cm程度の長さにカットする。
⑤ピクルス液をつくる。砂糖、酢、塩、レモン汁を合わせておく。
⑥カットした野菜類を漬け込み、味がなじんだら完成です。

ちんげん菜のごま和え
①ちんげん菜は、根元と葉をわける。
②根元は、2cm程度にカットし、葉はざく切りにする。
③人参は、千切りにする。
④ちんげん菜と人参を茹でる。（自宅では電子レンジでも可）
⑤調味料をあえる。
⑥茹で上がったちんげん菜はよく絞って水気を切る。
⑦調味料に、野菜を加え馴染ませる。
⑧白いりごまをふりかけて完成です。

季節の果物　①よく洗ってから、皮をむいて食べます。

海老名メディカルプラザ　栄養科