500kcalレシピ No.2

アスパラガスをそのまま豚肉で巻いて食べます。野菜も大きくカット。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。

【アスパラガス豚肉巻き】

写真撮影:プラザ栄養科　清水

～本日の３つのポイント～

①ボリューム感を出します。
　同じ豚肉を使う場合でも、しょうが焼きなどで食べる場合と比べてボリューム感が出ます。

②野菜は大きくカットして。
　野菜は思い切って大きくカットすることで、色合いも鮮やかになります。マリネにしてサッパリとした味わいに。

③減塩につながります。
　ごま和えは実は減塩の調理方法のひとつです。しょうゆの量を抑えながらも、ごまの風味で美味しく食べられます。

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.2

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
ゆかりご飯	こめ	150	252	53.7	5.3	0.5	0.5	0
	ゆかり	ひとつまみ	－	－	－	－	－	0.3
ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ豚肉巻き	豚もも肉	80	118	0.2	17.2	4.8	0	0
	酒	5	5	0.3	0	0	0	0
	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	40	10	1	1	0.04	0.8	0
	しそ	2枚	1	0.01	0.04	0	0.07	0
	茹ﾀｹﾉｺ	20	6	0.4	0.7	0.04	0.7	0
	片栗粉	3	10	2.4	0	0	0	0
	塩	0.2	－		－	－	－	0.2
	サラダ油	2	18		0	2	0	0
	レタス	15	2	0.2	0.1	0.02	0.2	0
（たれ）	しょうゆ	2	1	0.2	0.2	0	0	0.4
	みりん	3	7	1.3	0	0	0	0
もろこし	とうもろこし	30	30	4.7	1.1	0.5	0.9	0
	塩	0.1	－		－	－	－	0.1
夏野菜のﾗﾀﾄｩｲﾕ	ズッキーニ	30	4	0.4	0.4	0.04	0.4	0
	なす	20	4	0.6	0.2	0.02	0.4	0
	トマト	30	6	1.2	0.2	0.02	0.2	0
	黄パプリカ	35	9	1.8	0.3	0.07	0.5	0
	オリーブ油	2	17	0	0	3	0	0
	塩	0.2	－		－	－	－	0.2
いんげんのごま和え	いんげん	35	9	1	0.6	0.07	0.9	0
	砂糖	2	8	2	0	0	0	0
	しょうゆ	2	1	0.2	0.2	0	0	0.4
	白すりごま	1	6	0.1	0.2	0.5	0.1	0
フルーツ	さくらんぼ	20	13	3.1	0.2	0.02	0.3	0
	スイカ	60	22	5.5	0.4	0.06	0.2	0
合計			559	80.3	28.3	11.7	6.2	1.6

500kcal レシピ　No.2

ゆかりご飯　①通常に炊き上げる
②盛り付けた後に、ひとつまみ振りかける

ｱｽﾊﾟﾗガス豚肉巻き　①豚もも肉は、脂身を取り除き、酒をふっておく。片栗粉をまぶす。
②アスパラガスは、下半分の皮を向き、そのまま茹でる。
③茹タケノコは水気をきっておく。
③豚肉の上にしそをのせ、アスパラガスにまく。
④レタスは手でちぎっておく。
⑤フライパンに油をしき、豚肉をのせて焼く。
⑥みりん、しょうゆをあわせておく。
⑦焼きあがった豚肉の上に⑥をかけ、からめる。
⑧レタスをしき、その上に豚肉をのせる。
＊豚肉は斜めにまいていく。

とうもろこし　①とうもろこしを茹でる。
②カットして、豚肉巻きに添える。

夏野菜のﾗﾀﾄｩｲﾕ　①ズッキーニは1cmの輪切りにする。
②なすは半分に切り、いちょう切りにカットする。
③トマトはくし型切りにして、さらに半分に切る。
④黄パプリカはヘタをとり、2cm角にカットする。
⑤フライパンにオリーブ油をしき、①と④を炒める。
⑥火が通ったら、ナスをいれる。
⑦最後にトマトを加え、ひと煮立ちさせ、塩で調味する。

いんげんのごまあえ①いんげんを洗って、茹でる。
②茹で上がったいんげんを2.5cm程度にカットする。
③調味料を合わせる。
④②のいんげんと③の調味料をあわせる。

季節の果物　①洗って盛りつける。

海老名メディカルプラザ　栄養科