

500kcalレシピ No.7

こんにゃくとエリンギ。どちらもカロリーの低い食材です。
ピリ辛にアレンジ。作り方は裏面をご覧ください。

【豚肉ロール】

我が家では、食卓
によく登場します。



～本日の3つのポイント～

写真撮影: プラザ栄養科 清水

①中にいれる野菜で一工夫

今回豚肉でまいた野菜は「ふき」「しめじ」「パプリカ」です。普段食べない野菜などを使うと新鮮な味になります。

②カサを減らして量を食べましょう。

白菜をたっぷり使った旨煮にすることで、カサを減らして量を召し上がることができます。えびの旨みも加わります。

③低カロリーの食材を使います。

エリンギとコンニャクを使っています。どちらもよく噛まないといけない食材です。ピリ辛にすることで食欲増進です。

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)だけだと、約280kcal程度になります。

500kcal レシピ No.7

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。							
豚肉ロール 付け合せ	豚ロース	60	129.6	0.1	12.4	8.2	0.0	0.1
	片栗粉	1	3.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	ふき水煮	20	1.6	0.2	0.1	0.0	0.2	0.0
	しめじ	10	1.8	0.1	0.3	0.1	0.4	0.0
	パプリカ	10	2.7	0.5	0.1	0.0	0.1	0.0
	サラダ油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	みりん	3	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.1	0.2	0.0	0.0	0.3
	キャベツ	30	6.9	1.0	0.4	0.1	0.5	0.0
	きゅうり	10	1.4	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0
旨煮 調味料	白菜	80	11.2	1.5	0.6	0.1	1.0	0.0
	人参	15	5.6	1.0	0.1	0.0	0.4	0.0
	ちんげんさ	30	2.7	0.2	0.2	0.0	0.4	0.0
	えび	15	12.5	0.0	2.8	0.1	0.0	0.0
	小ねぎ	5	1.5	0.2	0.08	0	0.14	0
	生姜	5	1.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0
	だし	150	-	-	-	-	-	-
	酒	2	2.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
	みりん	3	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	3	2.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4
エリンギとこんにゃくの ピリ辛いため	エリンギ	60	14.4	1.8	2.2	0.3	2.6	0.0
	こんにゃく	15	0.8	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
	サラダ油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.1	0.2	0.0	0.0	0.3
	鷹のつめ	1	3.5	0.1	0.1	0.1	0.5	0.0
	ごま油	1	9.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
盛り合わせ	いちご4個	45	15.0	3.2	0.4	0.1	0.6	0.0
	キウイ1/3	30	15.9	3.4	0.3	0.0	0.8	0.0
合計(ご飯150g含)			551.2	64.3	25.8	14.5	7.9	1.1
ご飯抜き			299.2	14.9	20.8	14.0	8.1	1.1

500kcal レシピ No.7

ご飯

①炊き上がったご飯を、規定量測る。

豚肉ロール

- ①豚ロース薄切り肉は余計な脂を取り除き、片栗粉をまぶす。
- ②ふき水煮は5cm程度の長さに切る。
- ③しめじ、パプリカは茹でておく。
- ④ふき水煮を豚ロース肉で巻く。
- ⑤しめじ、パプリカと一緒に豚ロース肉で巻く。
- ⑥フライパンに油を入れる。
- ⑦豚ロース肉を焼く。（先に巻いた豚ロースの端を下にする）
- ⑧豚ロース肉に火が通るように転がす。
- ⑨火が通ったら、調味料（みりん+しょうゆ）をからめます。
- ⑩千切りキャベツときゅうりを盛り付けます。

白菜の旨煮

- ①白菜とちんげん菜はざく切りに、人参はいちょう切りにします。
- ②小ねぎは小口切りにします。
- ③生姜は、小さく切ります。
- ④鍋に水を入れ、火にかけます。
- ⑤沸騰したら人参、白菜、ちんげん菜を入れます。
- ⑥火が通ったら、エビを加え、調味料を加えます。
- ⑦最後に小ねぎを加えて完成です。

5.45 0.245 0.2 0 0 0

エリンギ とこんにゃく

①エリンギは横に半分に切り、縦に切ります。

のピリ辛いため

②コンニャクは手綱こんにゃくにします。

炒め物

③フライパンにサラダ油をしき、鷹のつめを炒めます。

④エリンギ、コンニャクを炒めます。

⑤火が通ったら、しょうゆを加えます。

⑥最後に、ごま油を加え完成です。

季節の果物

①よく洗ってから、ヘタをとって食べます。

②キウイは皮をむいて食べやすい大きさにきります。