

豚肉を揚げないからヘルシー 酢豚

トータル
塩分
2.9
g

トータル
エネルギー量
551
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g)
を含みます エネルギー
252kcal

酢豚



テフロン加工のフライパンでノンオイル酢豚!

塩分1.4g エネルギー 173kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
豚もも肉	50g	200g
しょうが	5g	20g
こしょう	少々	少々
小麦粉	大さじ1/2	大さじ2
玉ねぎ	50g	200g
生しいたけ	25g	100g
ピーマン	10g	40g
にんじん	15g	60g
酢	大さじ1	大さじ4
砂糖	大さじ1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2
水	25cc	100cc
かたくり粉	小さじ1/2	小さじ2
水	25cc	100cc

作り方

- ①豚肉は一口大に切ってしょうがのすりおろしをのみこみ、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
- ②野菜はすべて一口大に切り、にんじんはサッと下ゆでする。
- ③フライパンに①の肉を入れ中火で焼き、焼き色がついたら、しいたけ・にんじん・ピーマンを加え、ふたをして中火で2~3分蒸し焼きにする。
- ④③に合わせた調味料Aを加え煮る。煮立ったら玉ねぎを加えてサッと煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

野菜の和風蒸し煮



蒸すと野菜のうま味が出てきます!

塩分0.5g エネルギー 30kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
チンゲン菜	50g	200g
ブロッコリー	50g	200g
しめじ	12g	50g
刻み昆布(乾)	1g	4g
塩	少々	1g
削り節	適量	5g

作り方

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- ②フライパンに①を入れ、刻み昆布を散らし、分量外の水を少々をふってふたをして中火で蒸し煮にする。
- ③3~4分加熱して塩をふり、器に盛って削り節をかける。

中学生と一緒に実習 /



地元の中学生との調理実習

かにかまサラダ



もやしの「ひげ」をとるとおいしさアップ!

塩分1.0g エネルギー 96kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
もやし	75g	300g
かにかま	5g	20g
パセリ	少々	5g
フレンチドレッシング	大さじ1	大さじ4
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
酢・塩	少々	少々

作り方

- ①もやしは、塩・酢各少々を入れた熱湯でさっとゆで、ザルにあげて熱いうちにドレッシング・しょうゆを混ぜ合わせたものに漬けておく。
- ②かにかまは細かくさいて①に加える。
- ③②を盛りつけてみじん切りにしたパセリをふる。



食事を抜かない!

朝食を抜いたり、麺類やごはんもの等、主食中心の簡単な食事をしていると、たんぱく質が不足してしまいます。1日3食を決まった時間に食べることが大切。1回の食事であまり食べられない人は間食もおすすめです。

