

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 豚肉と野菜の辛みそ炒め



氏名 棚谷 有紀子

エネルギー	601kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	15.5g
炭水化物	89.3g
カリウム	1034mg
カルシウム	133mg
鉄	4.2mg
レチノール当量	268μg
ビタミンB1	0.78mg
ビタミンB2	0.48mg
ビタミンC	86mg
食物繊維	7.9g
食塩相当量	2.6g

☆メニューのポイント☆

- ・春の野菜を作った料理を取り入れました。
- ・主菜を味噌味の炒め物にすることで、野菜が多くてもご飯が進むようなメニューにしました。

ランチ レシピ(1人分)

メニュー名	材料名	分量(1人分)	作り方
ごはん	ごはん	150g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
わかめとじゃがいもの味噌汁	根深ねぎ	10	①ねぎは5cmの長さに細く切る。わかめは戻しておく。 ②じゃがいもは一口大の角切りにし、水にさらしておく。 ③鍋にだし汁とじゃがいもが柔らかくなったら、ねぎ、わかめを加える。 ④火を止め味噌を加え溶かし器に盛り付ける。
	新じゃがいも	25	
	カットわかめ	0.5	
	だし汁	150	
	みそ	6	
豚肉と野菜の辛みそ炒め	豚・もも・脂身つき 薄切り	60	①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②キャベツは一口大のざく切りにし、玉ねぎ、筍、赤ピーマンは0.5cm程度に切る。 ③ふなしめじは食べやすいようにほぐす。 ④しょうがはみじん切りにする。 ⑤油を熱したフライパンにしょうがを加え香りがでたら豚肉を入れ炒める。 ⑥肉の色が変わったら、野菜類をいれ炒める。 ⑦調味料を加え味を調える。
	春キャベツ	30	
	新たまねぎ・りん茎-生	20	
	たけのこ・水煮缶詰	20	
	赤ピーマン-生	15	
	しめじ・ぶなしめじ-生	15	
	しょうが・根茎-生	1	
	大豆油	5	
	トウバンジャン	3	
	米みそ・淡色辛みそ	4	
	清酒・上撰	5	
	みりん・本みりん	2	
ピーナツ和え	こまつな・葉-生	30	①小松菜は3~4cmに切り、茹でる。 ②人参は3~4cmの細切り、さやいんげんも同じような長さに切り、茹でる。 ③野菜が茹であがったら、濃口しょうゆ、ピーナツバターで和える。
	にんじん・根、皮むき-生	20	
	さやいんげん・若ざや-生	20	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	落花生・ピーナツバター	5	
春雨サラダ	はるさめ・緑豆-乾	10	①春雨はもどして、食べやすい長さに切る。きくらげをもどす。 ②黄ピーマンは薄切りにし、茹でる。もやしも茹でておく。 ③ミニトマトは半分に切る。 ④①、②を調味料で和え、器に盛る。 ⑤ミニトマトをのせる。
	大豆もやし-生	20	
	黄ピーマン-生	10	
	きくらげ-乾	2	
	トマト・ミニトマト-生	1個	
	穀物酢	4	
	こいくちしょうゆ	3	
	車糖・上白糖	2	
	ごま油	0.1	

※各メニューの栄養素

	ごはん	汁物	主菜	副菜①	副菜②
エネルギー	252	34	202	51	62
タンパク質	3.8	2.2	14.6	2.4	1.1
脂質	0.5	0.4	11.7	2.6	0.4
炭水化物	55.7	5.5	8.4	5.1	14.6
カリウム	44	221	423	317	129
カルシウム	5	13	28	73	15
鉄分	0.2	0.9	1.0	1.2	1.0
レチノール当量	0	1	20	229	18
ビタミンB1	0.03	0.06	0.60	0.06	0.03
ビタミンB2	0.02	0.14	0.20	0.09	0.04
ビタミンC	0	10	39	15	22
食物繊維	0.5	0.7	2.4	2.1	2.2
食塩相当量	0.0	0.9	1.1	0.1	0.4