

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

*ポークソテーシャリアピソース

氏名:富塚友紀



エネルギー	605kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	17.2g
炭水化物	84.4g
カリウム	1240mg
カルシウム	170mg
鉄	2.8mg
レチノール当量	204μg
ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.30mg
ビタミンC	61mg
食物繊維	7.1g
食塩相当量	3.5g

☆メニューのポイント☆

- ・豚肉は良質のたんぱく質源で、疲労回復効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。また、豚肉と相性の良い玉ねぎに含まれる硫化プロピルには血液をサラサラにする効果があり、辛味成分の硫化アリルにはビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
- ・冬が旬の白菜に含まれるカリウムは高血圧を予防し、ビタミンCは免疫力を強化してかぜ予防や疲労回復の効果があります。

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
豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐 乾燥わかめ ふなしめじ 根深ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	10g 0.5g 10g 5g 150g 7g	①豆腐はさいのめに切る。 ②乾燥わかめは水で戻しておく。 ③しめじは小房に分ける。 ④ねぎは小口切りにする。 ⑤鍋にだし汁を入れ火にかけ、しめじを加える。火が通ったら豆腐・わかめ・ねぎを加える。 ⑥味噌を溶き入れひと煮立ちさせる。
ポークソテー シャリアピソース	豚薄切り肉(皮下脂肪なし) 食塩 黒こしょう(粉) おろし玉ねぎ サラダ油 玉ねぎ しょうゆ みりん 酢 バター 小松菜 緑豆もやし 赤ピーマン 無塩バター 濃口しょうゆ	70g(3枚) 0.1g 0.02g 20g 2g 40g 6g 6g 3g 2g 30g 10g 5g 2g 3g	①豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、混ぜ合わせたおろし玉ねぎに15分程度つけておく。 ②フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。 ③玉ねぎはみじん切りにして残りのバターで炒め、しょうゆ・みりん・酢で調味してソースを作る ④添えの小松菜は3cm長さに切る。赤ピーマンは千切りにする。 「添え」の野菜をバターを炒め、しょうゆで味をととのえる。 ⑤器に豚肉を盛り付け、③の玉ねぎソースをかけて④を添える
白菜の ゆずポン酢和え	白菜 ゆず(果皮)冷凍 ポン酢	90g 0.2g 3g	①白菜は2cm幅に切る。ゆずの皮は千切りにする。 ②沸騰した湯に白菜の芯を入れ柔らかくなったら葉を入れる。その後水煮つけ冷却し、水気を ③ポン酢と②の白菜と和える。 ④器に盛り付け、千切りにしたゆずの皮を添える。
こんにやくと根菜の 甘辛煮	こんにやく にんじん ごぼう れんこん しょうが ごま油 濃口しょうゆ 上白糖 酒 水	20g(1枚) 10g 20g 30g 3g 2g 4g 2g 4g 50g	①こんにやくは下茹でし、食べやすい大きさに切り手綱にする。 ②野菜は乱切りにする。 ③しょうがは粗みじん切りにする。 ④ごま油と生姜を火にかけ、にんじん・ごぼう・れんこんを炒める。 こんにやくを加え、(A)を加え煮る。火が通ったら器に盛り付ける。

※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		26	241	14	72
タンパク質	3.8		2.2	16.8	0.7	1.3
脂質	0.5		0.8	13.8	0.1	2.1
炭水化物	55.7		3.2	10.4	3	12.1
カリウム	44		209	532	198	257
カルシウム	5		21	72	39	33
鉄分	0.2		0.4	1.4	0.3	0.5
レチノール当量	0		3	118	7	76
ビタミンB1	0.03		0.05	0.58	0.03	0.05
ビタミンB2	0.02		0.05	0.19	0.03	0.02
ビタミンC	0		1	27	17	15
食物繊維	0.5		1.0	1.7	1.2	2.7
食塩相当量	0		1.1	1.5	0.3	0.6