

中国料理の食事事例



ロンホン
冷葷 ジンジャンニューロウ
金醬牛肉（牛肉の甘味噌炒め）

ターチェン
大件 チャオモージュイ
炒墨魚（イカの炒め煮）

大件
ゴイホワシェイゴン
桂花蟹羹（カニと卵の薄くず汁）

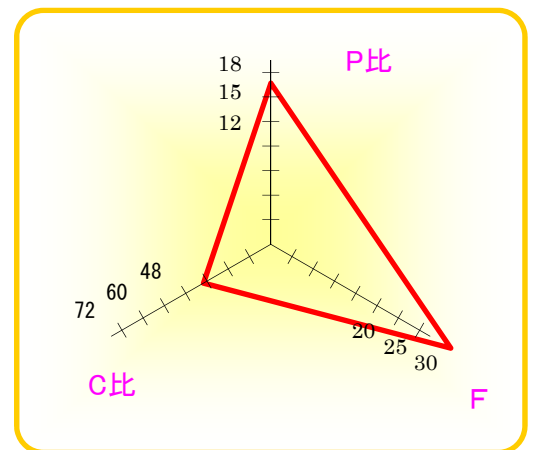
テンシン
点心 マーチュウ
麻球（ゴマ団子）

1食分の栄養価(1人分)

エネルギー	670kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	31.5g
カルシウム	252mg
鉄	4.5mg

ビタミン A	260 μg
ビタミン B1	0.57mg
ビタミン B2	0.45mg
ビタミン C	36mg
コレステロール	244mg
食物繊維	9.5g
食塩	4.0g

PFC 比率(%)



冷葷 金醬牛肉（牛肉の甘味噌炒め）



材料（1人分）

牛もも肉	35g
卵	5g
酒	3g
塩	0.1g
こしょう	少々
片栗粉	2g
キュウリ	35g
長ネギ	15g
甜麵醬	7g
醤油	2g
酒	1.5g
砂糖	0.4g
サラダ油	4.5g

作り方

- ① 牛肉は2mm幅のせん切りにし、調味料で和え、片栗粉をまぶす。キュウリと長ねぎ5cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、140℃程度で牛肉を入れ、ほぐしながら軽く火を通す(油通し)
- ③ 甜麺醤～砂糖の調味料を加えて、煮詰まるまで強火で炒める。
- ④ 皿にキュウリを盛り付け、金醬牛肉を盛り、上にネギを乗せる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
151kcal	9.1g	8.7g	0.9g

大件 炒墨魚（イカの炒め煮）



材料(1人分)

イカ	40g
塩	0.5g
酒	2g
干椎茸	2g
ゆでタケノコ	20g
にんじん	30g
キャベツ	60g
根生姜	1g
サラダ油	7g
湯	50ml
塩	0.6g
醤油	2g
片栗粉	2g

作り方

- ① イカは鹿の子に切り目を入れ、2×4の長方形に切り、塩と酒を振りかける。ゆでタケノコ、ニンジン、キャベツは色紙切り、根生姜はみじん切りにしておく。
- ② 干椎茸は温湯で戻し、そぎ切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、生姜とイカを入れ、強火で炒める。イカを一旦取り出し、サラダ油を追加してニンジン、タケノコ、椎茸、キャベツの順に炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、イカをと湯を加えさっと煮立て、調味料を加えて味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、さっと混ぜとろみがついたら火を止め、皿に盛る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
146kcal	9.9g	7.7g	1.8g

大件 桂花蟹羹（カニと卵の薄くず汁）



材料（1人分）

カニ缶	10g
ネギ	10g
干椎茸	1g
卵	20g
湯	180ml
塩	0.8g
醤油	1g
片栗粉	2g

作り方

- ① カニ缶は身をほぐし、ネギは5cm長さのせん切り、干椎茸は温湯で戻しせん切り。
- ② 湯を煮立て、カニ、椎茸を入れ、塩、醤油で調味する。
- ③ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ネギを散らす。
- ④ 汁を静かにかき混ぜながら、溶き卵を流し入れ火を止める。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
55kcal	5.9g	2.1g	1.4g

点心 麻球（ゴマ団子）



材料（1人分）

白玉粉(糯米粉)	25g
薄力粉	3g
砂糖	7g
水	20ml
あん(豆沙)	40g
ごま油	0.8g
白胡麻(芝麻)	12g
揚油	適量

作り方

- ① 白玉粉に水を加えよく混ぜ、薄力粉と砂糖も加え皮を作る。
- ② あんにごま油を加え加熱する。2個に分け、丸める。
- ③ ゴマの上を転がし、表面にゴマをつける。
- ④ あんを皮で包み、油で揚げる(150℃で入れ、最後は170℃まで8分加熱する)

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
317kcal	8.2g	12.8g	0.0g