

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
 主菜：豚肉と切干大根の中華風いため
 副菜：ひじきとえのきたけのサラダ
 汁物：豆腐のスープ

エネルギー：506Kcal
 たんぱく質：22.8g
 脂質：9.3g
 塩分：2.8g



🍓 豚肉と切干大根の中華風いため

〈材料〉		(4人分)	〈作り方〉
	豚もも肉(薄切り)	200g	① 豚肉は2cmに切って aをもみ込み下味をつける。 ② 切干大根は水でもどし、2cm長さに切り、大豆もやしと一緒に3~4分茹で、水気を切る。にらは2cm長さに切る。 ③ なべを熱し、ごま油をなじませ①の肉を炒めだいたい火が通ったら②を加えて炒めあわせ、bで調味し、ざっと炒める。
a	酒	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
	かたくり粉	大さじ1	
	切干大根	40g	
	大豆もやし	100g	
	にら	1束	
	ごま油	大さじ1	
b	オイスターソース	大さじ1・1/2	
	酒	大さじ1	
	こしょう	少々	

エネルギー 168kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.5g 塩分 1.5g

切り干し大根の食感が◎!!
 サラダのドレッシングは他の食材にも
 応用できます♪

🍓 ひじきとえのきたけのサラダ

〈材料〉		(4人分)	〈作り方〉
	(乾)長ひじき	20g	① ひじきは水でもどし、柔らかく茹で水気を切る。 ② えのきたけは石づきを除き、長さを半分に切る。赤ピーマンはへたと種を除いて細切りにする。 ③ 沸騰湯に②を入れざっと茹で、ざるにあげ、水気を切る。 ④ ボールにcの調味料を混ぜ、ドレッシングを作っておく。 ⑤ ④に①と③を入れ、あえる。
	えのきたけ	80g	
	赤ピーマン	40g	
c	味ポン	大さじ1・2/3	
	酢	小さじ2	
	マスタード	少々	

エネルギー 19kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g 塩分 0.6g



🍓 豆腐のスープ

〈材料〉		(4人分)	① 小松菜は、2cmくらいに切る。
	豆腐	200g	② 鍋に水を入れ沸騰したら、スープの素を入れ、小松菜を入れる。ひと煮たちしたら豆腐を入れ更に沸騰させ、最後に塩・こしょうで味を整える。
	小松菜	80g	
}	水	カップ2・1/2	
	鶏がらスープの素	小さじ1・1/2	
	塩	1.2g	
	こしょう	少々	



エネルギー 42kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.1g 塩分 0.7g

🍓 ごはん (150g)



鹿沼市健康課