

# 栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん  
主菜：ゆで豚とトマトの和え物 中華風  
副菜：ブロッコリーとしめじの炒め物  
汁物：具だくさんみそ汁

エネルギー：484Kcal  
たんぱく質：22.8g  
脂質：11.5g  
塩分：2.5g



## ゆで豚とトマトの和え物 中華風

〈材料〉		(4人分)	
	豚ももしゃぶしゃぶ用肉	280g	
	トマト	200g	
	きゅうり	80g	
	きくらげ(乾燥)	12g	
a	生姜	1かけ	
	長ねぎ	20g	
	にんにく	1かけ	
b	赤唐辛子(小口切り)	適宜	
	しょうゆ	大さじ1	2/3
	砂糖	大さじ1	
	酢	大さじ4	
	水	大さじ1	
	サニーレタス	2枚	
	香味用 長ねぎ 青い部分	適宜	
	生姜	適宜	

〈作り方〉

- 鍋に生姜、長ねぎの青い部分を入れて湯をわかし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- トマトはくし型に切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。
- きくらげは水で戻してさっとゆで、1口大に切る。
- aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子、bと混ぜ合わせて①～③を和える。

豚肉はゆでる事で余分な脂を落とし、ヘルシーに。また、キュウリやきくらげをよく噛んで味わうことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止してくれます。  
味付けは酸味や香味野菜を上手く利用することでうす味でも美味しく食べることができます。



エネルギー 152kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.2g 塩分 1.1g

## ブロッコリーとしめじの炒め物

〈材料〉		(4人分)
	ブロッコリー	160g
	しめじ	160g
	にんにく	1かけ
	塩	小さじ1/4
	こしょう	適宜
	サラダ油	大さじ1

〈作り方〉

- ブロッコリーは小房に切り分け、かために茹でておく。しめじは石づきを取り除いて小房にほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油をひいて、にんにくを炒め、香りが出たら①のブロッコリーとしめじを入れて軽く炒め、塩、こしょうで調味する。



エネルギー 52kcal たんぱく質 2.3g 脂質 3.4g 塩分 0.3g

## 具だくさんみそ汁

〈材料〉		(4人分)
	大根	80g
	にんじん	40g
	こんにゃく	40g
	ごぼう	20g
	ねぎ	20g
	だし汁	4カップ
	みそ	大さじ2

- 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
- ごぼうは笹がきに切る。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁と具を入れ、柔らかくなるまで煮る。みそを加えて火を止める。ねぎを飾る。

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.5g 塩分 1.1g

## ごはん(150g)



鹿沼市健康課