

野菜たっぷり 生姜焼き定食



1人分栄養量

食塩相当量 **2.4g**

エネルギー 681kcal
たんぱく質 25.0g
脂質 20.9g
炭水化物 91.1g

ごはん[1人分] 180g(300kcal)
※主食の量は、適正体重等を考慮して自分
にあった量を食べましょう。

* 豚肉の生姜焼き

● 材料 [2人分]

豚肉生姜焼用…………… 140g
ヨーグルト…………… 40g
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ2
生姜(すりおろす)…………… 小1片
玉ねぎ…………… 100g 1/2個
エリンギ…………… 25g 1本
サラダ油…………… 小さじ1
キャベツ…………… 40g 1枚
紫キャベツ…………… 10g 1/3枚

● 作り方

- 1 豚肉生姜焼用は筋切りをし、調味料、生姜とヨーグルトを混ぜた中に1時間位浸け込む。
- 2 玉ねぎは1cm幅に切り、エリンギは長さ半分にし縦半分切る。付け合せのキャベツ、紫キャベツはせん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて①の豚肉を焼き、漬け汁も加え、からめる。
- 4 豚肉を取り出し、玉ねぎとエリンギも炒める。
- 5 皿に③、④の豚肉、玉ねぎ、エリンギを盛り、キャベツ、紫キャベツを添える。

減塩の
コツ

★ヨーグルトに浸け込むことでとうま味が増し、臭みも消滅

調理の
ポイント

紫キャベツは酢水につけると色が一層きれいに!

* ブロccoliのんにくオイル

● 材料 [2人分]

ブロッコリー …………… 100g 1/3株
 赤パプリカ …………… 40g 1/3個
 にんにく …………… 小1片
 サラダ油 …………… 小さじ2
 塩 …………… 少々 2本指で少々

● 作り方

- 1 ブロccoliは小房にわけて茹で、湯をきる。赤パプリカはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを弱火できつね色になるまで炒める。
- 3 ②のフライパンに赤パプリカ、ブロッコリーを加え、さっと炒め、塩で味を整える。

減塩のコツ

★にんにくオイルで香りとうま味がアップし、おいしく減塩

* 蓮根のみぞれ汁

● 材料 [2人分]

蓮根 …………… 80g 1/2節
 人参 …………… 20g 長さ2cm
 長ねぎ …………… 10g 長さ5cm
 だし汁 …………… 1・1/2カップ
 酒 …………… 大さじ2
 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
 塩 …………… 少々 2本指で少々
 ゆず …………… 少々

● 作り方

- 1 蓮根は皮をむき、半分はすりおろし、残りは一口大に切る。人参は半月切りにする。
- 2 鍋にだし汁、切った蓮根と人参を入れて煮る。
- 3 すりおろした蓮根も入れて煮、酒、薄口しょうゆ、塩で味を整える。
- 4 小口に切った長ねぎを散らし、ゆずをあしらう。

減塩のコツ

★蓮根のとろみとゆずの香りでおいしく減塩

調理のポイント

色合いをいかすために今回は薄口しょうゆに(食塩相当量は増えるが)