



たんぱく質も野菜もたっぷり♪簡単料理

カラダ塾(体重コントロール) 令和4年4月19日(火) 羽村市保健センター

★主菜 豚肉としゃきしゃきレタスの中華蒸し

材料	2人分量	3人分量	作り方
豚もも薄切り肉	140g	210g	① 豚肉→一口大に切る レタス →食べやすい大きさにちぎる。 ピーマン →5mm幅の輪切り ② カッパ 内をポリ袋に入れてよくもみ、(輪切り赤唐辛子は好みで) 片栗粉 を加えてまぶす。 ③ フッ素樹脂加工のフライパンに レタス半量 と輪切りにした ピーマン を並べて②を広げる。 残りのレタス をのせてフタをし、中火にかけて6分加熱する。 ④ フタをとって混ぜ、さらにフタなしで1~2分加熱する。 ⑤ 器に盛り、好みで せん切りしょうが をのせる。
しょうゆ	12g 小さじ2	18g 大さじ1	
酒	10g 小さじ2	15g 大さじ1	
オイスターソース	12g 小さじ2	18g 大さじ1	
にんにく(おろし)	6g 小さじ2/3	9g 小さじ1	
赤唐辛子(輪切り)	適量	適宜	
ごま油	8g 小さじ2	12g 大さじ1	
片栗粉	6g 小さじ2	9g 大さじ1	
レタス	160g 2/3個	240g 1個	
ピーマン	40g 2個	60g 3個	
せん切りしょうが	適量	適量	

レタスは火を通しててもシャキシャキ感が残ります。

★1人分を電子レンジで調理★
1人分を耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱し、全体をまぜる。

1人分栄養価 エネルギー187kcal 蛋白質13.5g 脂質9g 食塩相当量1.4g

★副菜 水菜と豆腐のサラダ

材料	2人分量	3人分量	作り方
水菜	80g	120g	① 水菜 →2cmの長さ ねぎ →みじん切り ② ①をポリ袋にいれて、 ごま油 と しょうゆ を加え、よくふる。 ③ 皿に食べやすいサイズに切った 豆腐 をのせ、②を添えて、 桜エビ とちぎった 焼き海苔 をトッピングする。
ねぎ	20g	30g	
ごま油	8g	12g	
しょうゆ	6g	9g	
絹ごし豆腐	140g 1/2丁	200g 2/3丁	
桜エビ(乾燥)	3g	5g	
焼き海苔	1/2枚	3/4枚	
桜エビをちりめんじゃこにしてもOK			

1人分栄養価 エネルギー92kcal 蛋白質5.3g 脂質6.1g 食塩相当量0.5g

★主食 香ばし長芋ごはん

材料	作りやすい分量(6人分)	作り方
米	375g 2.5合	① 米 は洗って炊飯器に入れ、水加減をする。 ② 長芋 は皮をむいて1cmの角切りに切る。 フッ素樹脂加工のフライパンに入れ(油なし)、中火で焦げ目をつける。 ③ ①に、②と しょうゆ 、 みりん を加えて炊く。 ※長芋は長いまま焼いて炊飯器に加え、炊き上がってからしゃもじで崩してもOK。
水		
長芋	400g	
しょうゆ	12g 小さじ2	
みりん	6g 小さじ1	
長芋に焦げ目をつけると、香ばしい仕上がりに。		

1人分栄養価 エネルギー260kcal 蛋白質4.4g 脂質0.5g 食塩相当量0.2g

一食分の栄養価 エネルギー 539kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.6g 食塩相当量2.1g