



メンズキッチン

便利なものを活用！お手軽健康ごはん

令和4年10月5日(水)

羽村市保健センター

便利なもの

主食＋主菜 豚ゴマみそごはん

男性 エネルギー625kcal 蛋白質21.1g 脂質22.7g 食塩相当量1.3g
女性 エネルギー547kcal 蛋白質20.1g 脂質22.6g 食塩相当量1.3g

材料名	1人分量	2人分量	作り方
豚肩ロース薄切り	60g	120g	<下ごしらえ> ① 豚肉→1口大に切ってポリ袋に入れ、Aを加える。 ② ねぎ→斜め切り アスパラ(冷凍)→水にさっと浸してから斜め切り <肉と野菜を炒める> ③ フライパンに①の豚肉を広げ、フタをする。中火にかけ、豚肉の片面が焼けたら裏返し、フタをする。両面焼けたらフタをとり、②のねぎ、アスパラを加えてよく混ぜ、ねぎがしんなりするまで炒める。 <盛り付け> ④ ごはんと③を盛り合わせ、白ゴマを振る
練りゴマ(白)	2.5g 小さじ1/2弱	5g 小さじ1弱	
みそ	4.5g 小さじ3/4	9g 小さじ1と1/2	
しょうゆ	4.5g 小さじ3/4	9g 小さじ1と1/2	
おろししょうが	1g	2g	
ねぎ	50g 1/2本	100g 1本	
アスパラガス(冷凍)	30g	60g	
白ゴマ	1g 小さじ1/6	2g 小さじ1/3	
ごはん(男性)	200g	400g	
ごはん(女性)	150g	300g	



ざっくり
手順

<下ごしらえ>

- ・豚肉に下味をつける
- ・ねぎとアスパラを切る(斜め切り)

<肉と野菜を炒める>

- ・フライパンに豚肉を広げる。
- ・フタをして豚肉を中火で両面焼く。
- ・フタを取って野菜を加え混ぜ、炒める。

<盛り付け>

- ・ごはんを具と盛り合わせる。
- ・白ゴマを振る。

副菜 豆腐のとろろ蒸し

エネルギー101kcal 蛋白質7.2g 脂質2.2g 食塩相当量1.2g

材料名	1人分量	2人分量	作り方
絹ごし豆腐	50g 1/6丁	100g 1/3丁	<下ごしらえ・とろろ生地を混ぜる> ① 長芋とろろ(冷凍)→解凍 (生の長芋を使う場合は、皮をむいてすりおろす) えのきたけ→1cm幅に切る ボウルに豆腐以外の材料を入れ、よく混ぜる。 <器に入れてレンジ加熱> ② 豆腐→1人分(50g)を2等分に切り、1人分ずつ器に入れる。①を等分に分けてかける。 ラップなしでレンジで加熱する。 目安:1人分あたりレンジ600Wで2分30秒加熱。 えのきに火が通っていなければ加熱時間を追加。
長芋とろろ(冷凍)	40g	80g	
えのきたけ	30g (正味分量)	60g	
刻みオクラ(冷凍)	30g 2本分	60g 4本分	
鮭フレーク	10g	20g	
めんつゆストレート	30g 大さじ2	60g 大さじ4	



ざっくり
手順

<下ごしらえ>

- ・長芋を解凍
- ・えのきたけを切る。

<とろろ生地を混ぜる>

材料を混ぜる
とろろ+えのき+オクラ+鮭+めんつゆ

<器に入れてレンジ加熱>

- ・豆腐+とろろの生地を器に入れる。
- ・ラップなしでレンジ加熱:2分30秒

1食分の栄養価

男性・・・エネルギー726kcal 蛋白質28.3g 脂質24.9g 食塩相当量2.5g

女性・・・エネルギー648kcal 蛋白質27.3g 脂質24.8g 食塩相当量2.5g