



食物繊維たっぷり！ からだ整う お手軽ごはん

令和 6年 9月18日(水)

メンズキッチン

羽村市健康課

主食＋主菜 豚肉の昆布炒めごはん

エネルギー 527kcal 蛋白質17.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.3g

材料名	2人分量	3人分量	作り方
豚肩ロース薄切り肉	160g	240g	① 豚肉→一口大に切る。 ポリ袋にA(肉、酒・おろし生姜)を入れてよくもむ。 ② 玉ねぎ→薄切り にんじん→2cm長さの細い短冊切り まいたけ→ほぐす ③ ①のポリ袋に片栗粉を加え、均一にからめる。 ④ フライパンにゴマ油を入れ、③を中火で炒める。 玉ねぎ、にんじん、まいたけを加えてさっと炒め、油を全体になじませる。刻み昆布(乾燥のまま)をほぐしながら加えて全体をよく混ぜる。水を加えてフタをし、弱火で5分加熱する。 ⑤ フタをとり、しょうゆとみりんを加えて混ぜる。 ⑥ ごはんに⑤を添える。
A 酒	15g 大さじ1	23g 大さじ1と1/2	
おろし生姜	5g	8g	
片栗粉	4.5g 大さじ1/2	7g 大さじ1弱	
ゴマ油	4g 小さじ1	6g 大さじ1/2	
玉ねぎ	50g 小1/4個	75g 小1/3個	
にんじん	30g 1/3本	45g 1/2本	
まいたけ	50g 1/2パック	75g 3/4パック	
刻み昆布	乾燥7g	乾燥10g	
水	15g 大さじ1	23g 大さじ1と1/2	
しょうゆ	12g 小さじ2	18g 大さじ1	
みりん	12g 小さじ2	18g 大さじ1	
ごはん	360g 1人180g		

副菜 トマトとオクラのあえもの

エネルギー 82kcal 蛋白質 5.0g 脂質 4.2g 食塩相当量 1.0g

材料名	2人分量	3人分量	作り方
トマト	150g 中1個	225g 1.5個	① オクラ→鍋に湯を沸かし、オクラを加えて1～2分ゆでる。水に浸して冷ましたら、5mm幅に切る トマト→1cm角に切る ② ボウルに①、ツナ缶(汁を軽く切る)、ゴマ油、しょうゆを入れて混ぜる。 ③ 器に盛り付け、大葉をちぎりながらのせる。
オクラ	40g 4本	60g 6本	
ツナ缶(水煮)	60g 1缶	90g 1.5缶	
ゴマ油	8g 小さじ2	12g 大さじ1	
しょうゆ	6g 小さじ1	18g 大さじ1	
大葉	2枚	3枚	

1食分の栄養価

男性・・・エネルギー609kcal 蛋白質22.4g 脂質18.6g 食塩相当量2.3g