

豚肉の生姜焼き

～定番メニューをバランスよくいただきます！～



<献立>

- ・しょうが焼き きのこソース
- ・黄菊ときゅうりのみぞれ酢
- ・ポテトサラダ
- ・ごはん

<1人分>

熱量
569Kcal

蛋白質
19.1g

食塩
2.0g

【豚肉の生姜焼き きのこソース】 (材料:1人分)

A	豚ロース	60 g	① 付け合せのキャベツ、パプリカ、水菜は千切りにし、いったん水にはなして混ぜ、水気を切っておく。
	おろし生姜	3 g	
	酒	小 2	
	濃口しょうゆ	小 1/3	
	砂糖	小 1/3	
黒コショウ	小 少々	② 豚肉をAの調味料に漬けて下味をつけ、焼く直前に黒コショウをふる。	
B	油	小 1/4	③ シイタケをスライスし、シメジは小房に分け、ネギと生姜はみじん切りにし、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
	シイタケ	15 g	
	シメジ	15 g	④ フライパンにゴマ油を入れ、弱火で唐辛子、生姜を炒め香りが出てきたらシイタケ、シメジを加える。
	ネギ	5 g	
	唐辛子	適量	⑤ みじん切りにしたネギとBの調味料を加え、照りよく仕上げる。
	ゴマ油	小 1/4	
	生姜	2 g	⑥ 付け合せの野菜と豚肉を盛り合わせ、きのこソースをかけ、万能ネギをちらす。
	酒	小 1	
	濃口しょうゆ	小 2/3	
	みりん	小 1/2	
キャベツ	30 g		
赤ピーマン	5 g		
	水菜	5 g	

【黄菊ときゅうりのみぞれ酢】 (材料:1人分)

C	黄菊	10 g	① 菊の花は酢(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでて水にとる。
	大根	40 g	
	キュウリ	20 g	② キュウリは輪切りにし、大根はすりおろす。
	酢	小 1	
	砂糖	小 2/3	③ 軽く水気を切った大根おろしに、Cで調味し、食べる直前に黄菊・キュウリを和えて器に盛りつける。
	塩	0.3 g	

【ポテトサラダ】

(材料:1人分)

ジャガイモ	40 g	D {	① ジャガイモは適当な大きさに切り、ゆでて潰す。 人参はいちよう切りにしゆでる。 玉ネギはスライスし少量の塩(分量外)を振ってもみ、 水で流してからみを取る。キュウリは輪切りにする。
人参	10 g		
玉ネギ	5 g		
キュウリ	10 g		
酢	1 g		
塩	0.5 g		
ハーフマヨネーズ	10 g		
白コショウ	少々		
		② 調味料Dと野菜を合わせ器に盛る。	



お肉は1人2枚(60g)が目安です。いつも食べている量とくらべると多い?少ない?
黒コショウを多めにふり、香ばしく焼きましょう。



きゅうりは塩もみせず、調味料となじませることで減塩になります。



ジャガイモとごはんはどちらも糖質の食品です。しっかり計量しましょう。



食品成分表を使い、栄養成分を調べてみましょう。食塩の多いもの、少ないものなど特徴を知ることができます!

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	食物繊維(g)
★しょうが焼き きのごソース						
豚ロース	60	158	11.6	11.5	0.1	0.0
おろし生姜	3	1	0.0	0.0	0.0	0.0
酒	10	11	0.0	0.0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	2	1	0.2	0.0	0.3	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0
油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
シイタケ	15	3	0.5	0.1	0.0	0.5
シメジ	15	3	0.4	0.1	0.0	0.6
ネギ	5	1	0.0	0.0	0.0	0.1
唐辛子	1	2	0.1	0.1	0.0	0.2
ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
生姜	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.6	0.0
みりん	3	7	0.0	0.0	0.0	0.0
キャベツ	30	7	0.4	0.1	0.0	0.5
赤ピーマン	5	2	0.1	0.0	0.0	0.1
水菜	5	1	0.1	0.0	0.0	0.2
小計		228	13.7	13.9	1.0	2.2

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)	食物繊維(g)
★黄菊ときゅうりのみぞれ酢						
黄菊	10	3	0.1	0.0	0.0	0.0
大根	40	7	0.2	0.0	0.0	1.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.0	0.0
酢	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	少々	0	0.0	0.0	0.3	0.0
小計		22	0.5	0.0	0.3	1.0
★ポテトサラダ						
ジャガイモ	40	30	0.6	0.0	0.0	0.5
人参	10	4	0.1	0.0	0.0	0.3
玉ネギ	5	2	0.1	0.0	0.0	0.1
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.0	0.1
酢	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	1	0	0.0	0.0	0.5	0.0
ハーフマヨネーズ	10	30	0.2	3.1	0.2	0.0
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		67	1.1	3.1	0.7	1.0
★ごはん						
小計	150	252	3.8	0.5	0.0	0.5
合計		569	19.1	17.5	2.0	4.7

★栄養士からのコメント★

今回は定番メニューの豚の生姜焼きです。生姜としょう油の香ばしいあの風味。香りだけでも食欲が湧いてきますね。豚肉に生姜と黒コショウでしっかり味を付け、付け合せの野菜も、お肉ときのごソースをからめて食べれば塩分を減らし、美味しく食べられます。

さらに、副菜の酢の物は塩もみせず、調味料となじませて簡単に減塩できます。

ご飯をかき込みたくなるのをぐっと我慢して、まずはきのごソースを付け合せの野菜にからめて、野菜からいただきますよ♪