

生揚げと野菜で簡単中華

～大豆製品を活用しよう!～



<献立>

- ・常家豆腐
- ・ナムル
- ・きなこヨーグルト
- ・玄米ごはん(金のいぶき)

熱量
529kcal

炭水化物
72.3g

食塩
2.0g

【常家豆腐】 (材料:1人分)

生揚げ(厚揚げ)	50 g	<ol style="list-style-type: none"> ① チンゲン菜は軸と葉に分け、軸は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにする。 赤パプリカは一口大の乱切り、長ネギは斜め切り、しめじはほぐしておく。 生姜とニンニクはみじん切りにする。 キクラゲは水で戻し、石づき部分を取り除き一口大に切る。 ② 豚肉は一口大に切り、酒と片栗粉をもみ込む。 生揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。 ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。 ④ フライパンに油を入れ、生姜とニンニクを加え弱火にかける。香りがでたら豚肉を加えてほぐし炒める。 次にチンゲン菜を軸から加えて炒め、生揚げ・他の野菜も加える。 ⑤ 合わせ調味料を加えて全体を炒め合わせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 *野菜はしんなりするまで火を通すのではなく、歯ごたえが残る程度に仕上げましょう。噛む回数が増え満腹感が得られるようになり、食べ過ぎ防止につながります。 ⑥ 仕上げにゴマ油で香りをつける。 *お好みで花椒をかけてお召し上がり下さい♪
豚もも肉	20 g	
酒	1 g	
片栗粉	1 g	
チンゲン菜	50 g	
赤パプリカ	15 g	
ブナシメジ	15 g	
長ネギ	10 g	
キクラゲ	1 g	
生姜	1 g	
ニンニク	1 g	
サラダ油	小さじ1	
濃口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
味噌	小さじ 1/2	
砂糖	1 g	
豆板醤	1 g	
鶏ガラスープの素	0.5 g	
水	30 g	
片栗粉	2 g	
ゴマ油	1 g	
花椒	お好みで	

【ナムル】 (材料:1人分)

大豆モヤシ	50 g	<ol style="list-style-type: none"> ① ・大豆モヤシは根をとり除いて茹でる。 ・ニラは4-5cmの長さに切りさつと茹でる。 ② ポン酢、ニンニク、ゴマ油を合せてタレをつくる。 ③ 食べる直前に①の野菜とタレを和え、上からゴマをふる。
ニラ	20 g	
ポン酢	5 g	
ニンニ(おろし)	0.3 g	
ゴマ油	0.5 g	
白ゴマ	0.5 g	

【きなこヨーグルト】 (材料:1人分)

ヨーグルト(全脂無糖)	70 g	① 器にヨーグルトを盛り、上からオリゴ糖シロップときなこをかける。
きなこ	3 g	
オリゴ糖シロップ	7 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★常家豆腐							
生揚げ	50	75	5.4	5.7	0.5	0.4	0.0
豚もも肉	20	30	4.3	1.2	0.0	0.0	0.0
酒	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
片栗粉	1	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
チンゲン菜	50	5	0.3	0.1	1.0	0.6	0.1
赤ピーマン	15	5	0.2	0.0	1.1	0.2	0.0
ブナシメジ	15	3	0.4	0.1	0.8	0.6	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
キクラゲ	1	2	0.1	0.0	0.8	0.8	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
サラダ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	5	4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.7
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
味噌	3	6	0.4	0.2	0.7	0.1	0.4
砂糖	1	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
豆板醤	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
鶏ガラスープの素	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
花椒	適量	-	-	-	-	-	-
小計		193	11.8	11.3	10.5	3.1	1.6
★ナムル							
大豆モヤシ	50	19	1.9	0.8	1.2	1.2	0.0
ニラ	20	4	0.3	0.1	0.8	0.5	0.0
ポン酢	5	3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.3
ニンニク(おろし)	0.3	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0
ゴマ油	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
白ゴマ	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0
小計		34	2.5	1.7	2.6	1.8	0.3
★きなこヨーグルト							
ヨーグルト(全脂無糖)	70	43	2.5	2.1	3.4	0.0	0.1
きなこ	3	14	1.1	0.8	0.9	0.5	0.0
オリゴ糖シロップ	7	14	0.0	0.0	5.1	0.0	0.0
小計		71	3.6	2.9	9.4	0.5	0.1
★金のいぶき							
玄米ごはん	140	231	3.9	1.4	49.8	2.0	0.0
小計		231	3.9	1.4	49.8	2.0	0.0
合計		529	21.8	17.3	72.3	7.4	2.0

＜常家豆腐1人前の材料＞



＜大豆製品は主菜？副菜？＞

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	コレステロール (mg)
豚肩ロース60g	152	10.3	0	41
ウインナー2本	128	5.3	0	23
鮭 60g	80	13.4	0	35
アジ 60g	73	12.4	0	46
卵 1個(50g)	76	6.2	0	210
絹豆腐 150g	84	7.4	0.5	0
納豆 1P(40g)	80	6.6	2.7	0

★栄養士からのコメント★

コレステロールと聞くと悪者扱いされがちですが、私たちの身体には欠かせない成分です。ただし、コレステロールが過剰に身体に溜まると動脈硬化を招いてしまうため注意が必要です。

大豆製品は良質なたんぱく質源であり、食物繊維も含まれます。食物繊維にはコレステロールの吸収を阻害する働きがあります。また、大豆自体はコレステロールを含まず、大豆中にはコレステロールを下げる働きのある成分が含まれているため、積極的に取り入れたい食品です。ただし、身体に良いから...とって今の食事にプラスしていく取り入れ方ではカロリーオーバーの原因になってしまいます(上図参照)。

メインのおかずというと肉や魚を思い浮かべる方が多いと思いますが、大豆製品も立派な主菜になります。ぜひ献立のメインとして取り入れてみてください。