

夏野菜を上手に摂ろう ～お手軽 ポン酢炒め～



<献立>

- ・ 豚肉と夏野菜のポン酢炒め
- ・ オクラとメカブ納豆
- ・ インゲンの白和え
- ・ 玄米ごはん(金のいぶき)

熱量
521kcal

炭水化物
65.6

食塩
1.9g

【豚肉と夏野菜のポン酢炒め】 (材料:1人分)

豚ロース肉	50 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 豚肉は食べやすく切り、酒・コショウ・片栗粉をもみ込む。 ② ズッキーニは5ミリ厚さの輪切り、または半月に切る。玉ネギは一口大、エリンギも食べやすく切る。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ火にかけ、豚肉をほぐし炒める。次にズッキーニを加え片面ずつ焼き色がつくように焼き、玉ネギ、エリンギを加え炒める。 ④ 玉ネギが透き通ったらトマトを加え炒め、ポン酢、黒コショウを加え全体を炒め合わせる。
酒	小さじ1/2	
コショウ	少々	
片栗粉	小さじ1/2	
ズッキーニ	40 g	
玉ネギ	40 g	
ミニトマト	50 g	
エリンギ	20 g	
オリーブ油	小さじ1	
昆布ポン酢	大さじ1	
黒コショウ	少々	

【オクラとメカブ納豆】 (材料:1人分)

オクラ	20 g	<ol style="list-style-type: none"> ① オクラは色よくゆでて輪切りにする。茗荷も薄く輪切りにして水にさらし、水気を切る。 ② 分量の納豆、メカブ、オクラ、かつお節、茗荷を混ぜ、醤油を加える。
刻みメカブ	20 g	
納豆	15 g	
茗荷	5 g	
かつお削り節	1 g	
醤油	小さじ1/3	

【インゲンの白和え】 (材料:1人分)

サヤインゲン	20 g	<ol style="list-style-type: none"> ① インゲンは色よくゆでて、3～4センチ長さに切る。 ② 豆腐はゆでてザルに上げ、キッチンペーパーで水切りしてから裏漉しすりゴマとオリゴ糖、食塩を合わせる。 ③ 器にインゲンを盛り、和え衣をかける。
絹ごし豆腐	25	
白すりゴマ	小さじ1	
オリゴ糖シロップ	3 g	
食塩	少々	

<豚肉と夏野菜ポン酢炒め1人前の材料>

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)
★豚肉と夏野菜のポン酢炒め							
豚ロース肉	50	132	9.7	9.6	0.1	0.0	0.1
酒	3	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
コショウ	少々	-	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
ズッキーニ	40	6	0.5	0.0	1.1	0.5	0.0
玉ネギ	40	15	0.4	0.0	3.5	0.6	0.0
ミニトマト	50	15	0.6	0.1	3.6	0.7	0.0
エリンギ	20	4	0.6	0.1	1.2	0.7	0.0
オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
昆布ポン酢	15	11	0.5	0.0	2.1	0.0	1.2
黒コショウ	0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		231	12.3	13.8	13.4	2.5	1.3
★オクラとメカブ納豆							
オクラ	20	6	0.4	0.0	1.3	1.0	0.0
刻みメカブ	20	2	0.2	0.1	0.7	0.7	0.1
納豆	15	30	2.5	1.5	1.8	1.0	0.0
茗荷	5	1	Tr	Tr	0.1	0.1	0.0
カツオ削り節	1	4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
醤油	2	1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3
小計		44	4.1	1.6	4.1	2.8	0.4
★インゲンの白和え							
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	1.0	0.5	0.0
絹越し豆腐	25	14	1.2	0.8	0.5	0.1	0.0
白すりゴマ	3	18	0.6	1.6	0.6	0.4	0.0
オリゴ糖シロップ	3	9	0.0	0.0	2.3	0.0	0.0
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
小計		46	2.2	2.4	4.4	1.0	0.2
★玄米ごはん							
ご飯(精白米)	60	101	1.5	0.2	22.3	0.2	0.0
ご飯(玄米)	60	99	1.7	0.6	21.4	0.8	0.0
小計		200	3.2	0.8	43.7	1.0	0.0
合計		521	21.8	18.6	65.6	7.3	1.9



★栄養士からのコメント★

暑い日が続くと、食欲が落ち調理も面倒になったり、冷たい飲み物や果物、そして素麺だけなど食事内容が変化しがちです。しかし、そうすると栄養が糖質に偏り、たんぱく質やビタミン類が不足し、食べた栄養を上手く燃やすことができません(代謝が落ちてしまいます)。それを続けていると、血糖が上昇するだけでなく夏バテをまねいてしまいます。暑い時こそ栄養バランスを整えることが大切です。カラフルな夏野菜は夏の厳しい紫外線から身を守るための抗酸化成分が豊富に含まれています。また、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ食品は水溶性の食物繊維が豊富で、腸内環境を整え身体の中から免疫力をアップしてくれます。ビタミン類の中には油と一緒に吸収されるものが多いので、今回のポン酢炒めのように、サラダ感覚の炒め物もお勧めです。好きな夏野菜を上手に取り入れ、元気に夏を過ごしましょう。