

家族で楽しめるチンジャオロースー

～たんぱく質・カリウムを抑える野菜の使い方～



<献立>

- ・チンジャオロースー
- ・胡瓜と春雨のサラダ
- ・さくらんぼ

<1人分>

熱量
607Kcal

蛋白質
10.2g

食塩
1.5g

【チンジャオロースー】

(材料:1人分)

A	豚ロース 脂身つき	30 g	① 豚肉は細切りにしてボウルに入れ、Aをまぶしてもみ込む。 ② モヤシは洗って水気を切り、ピーマン・赤パプリカはヘタと種を取ってせん切りにする。 ③ 長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。Bを混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、③を炒め香りがしてきたら①を炒める。 ⑤ 肉に火が通ってきたら、②を加えてさらに炒める。 Bを加えたら火を止めて、仕上げにゴマ油を加えて混ぜる。
	酒	小さじ1	
	片栗粉	大さじ1強	
	サラダ油	小さじ1/2	
	こしょう	少々	
	モヤシ	30 g	
	ピーマン	40 g	
	赤パプリカ	10 g	
	長ネギ	10 g	
	ニンニク	3 g	
B	ショウガ	3 g	
	サラダ油	小さじ1/2	
	オイスターソース	小さじ1	
	濃口醤油	小さじ1/2	
	丸鶏がらスープの素	小さじ1/5	
	水	小さじ2	
	ゴマ油	小さじ1/4	

【胡瓜と春雨のサラダ】

(材料:1人分)

A	胡瓜	30 g	① 胡瓜はせん切りにし、卵は錦糸卵を作る。 ② 緑豆春雨はゆでて水気をよく切り、食べやすい長さに切る。 ③ 胡瓜、緑豆春雨、Aを混ぜ合わせて器に盛り付ける。 最後に錦糸卵を上にも盛り付けてできあがり。
	緑豆春雨	10 g	
	卵	10 g	
	サラダ油	小さじ1/4	
	穀物酢	大さじ1/2強	
	砂糖	小さじ1	
	濃口醤油	小さじ1/6	
練り辛子	0.5 g		

チンジャオロースー の作り方



①チンジャオロースー一人分の材料です。



②細切りにした豚肉はAをまぶして混ぜ込みます。



③みじん切りにした長ネギ、ニンニク、ショウガと一緒に豚肉を炒めます。



④肉に火が通ったら、野菜を入れてさらに炒め、Bを加えます。



⑤仕上げにゴマ油を加えて混ぜればできあがり♪

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★チンジャオロースー						
豚ロース 脂身つき	30	79	5.8	0.0	93	54
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0	0
モヤシ	30	5	0.6	0.0	21	8
ピーマン	40	9	0.4	0.0	76	9
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
長ネギ	10	3	0.1	0.0	18	3
ニンニク	3	4	0.2	0.0	16	5
ショウガ	3	1	0.0	0.0	8	1
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
オイスターソース	7	7	0.5	0.8	18	8
濃口醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
鶏ガラスープの素	0.5	1	0.1	0.2	1	-
水	10	0	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	1	9	0.0	0.0	0	0
小計		197	8.0	1.4	287	99

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★胡瓜と春雨のサラダ						
胡瓜	30	4	0.3	0.0	60	11
緑豆春雨	10	35	0.0	0.0	3	2
卵	10	15	1.2	0.0	13	18
サラダ油	1	9	0.0	0.0	0	0
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	1	1	0.1	0.1	4	2
練り辛子	0.5	2	0.0	0.0	0	1
小計		80	1.6	0.1	80	34
生活日記ごはん1/25	180	306	0.2	0.0	0	18
小計		306	0.2	0.0	0	18
サクランボ	40	24	0.4	0.0	84	7
		24	0.4	0.0	84	7
合計		607	10.2	1.5	451	158

★栄養士からのコメント★

今回は、夏の暑い時期でもご飯が進むメニュー、チンジャオロースーを作りました。チンジャオロースーというと、肉、ピーマンの他にタケノコを用いるのが一般的ですが、今回は、タケノコの代わりにモヤシを加えました。というのも、タケノコはたんぱく質・カリウムを多く含む野菜の1つで、ゆでタケノコ30gの場合、たんぱく質約1g、カリウムは約140mgも含まれていますから、少量しか使えません。一方、モヤシはたんぱく質・カリウム共に少ない野菜です。タケノコよりもたくさん使用することができボリュームを増やすことができます。ご家族みなさんで楽しんで下さい。

また、調味料として使用しているオイスターソースは、メーカーによっても多少異なりますが、小さじ1杯当たり0.8gの食塩が含まれています。烏ガラスープの素にも食塩が含まれています。どちらも、中華料理には欠かせない調味料ですが、使用する際は、きちんと計量することが大切です。