

豚肉の定番料理！豚肉の生姜焼き



<献立>

- ・低たんぱくご飯
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ポテトサラダ

<1人分>

熱量
592Kcal

蛋白質
10.2g

食塩
1.4g

【豚肉の生姜焼き】

(材料:1人分)

A	豚ロース 脂身つき	40 g	① 豚肉をAの調味料に漬けて下味をつける。 ② 玉ネギは薄切り、付け合わせのキャベツはせん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し玉ネギを炒め、①を両面焼く。 付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。	
	生姜(おろし)	4 g		
	濃口醤油	6 g		
	酒	5 g		
	みりん	5 g		
	砂糖	1 g		
	玉ネギ	10 g		
	サラダ油	3 g		
	<付け合わせ>			
	キャベツ	40 g		
ミニトマト	20 g			

【ポテトサラダ】

(材料:1人分)

ジャガイモ	30 g	① ジャガイモは皮をむいて1cm角にし、人参は皮をむいて銀杏切りにしてゆで、火が通ったらざるに上げて冷ましておく。 ② キュウリは輪切りにして分量の塩でもんでおく。 ③ ①②をマヨネーズとコショウで和え、盛り付ける。
人参	10 g	
キュウリ	20 g	
塩	0.3 g	
マヨネーズ	12 g	
コショウ	少々	



豚肉の生姜焼き一人分の材料です。

★「豚肉」といっても、使用する部位によって、成分値は異なります。
例えば、卵1個分のたんぱく質(6g)を摂るとすると・・・

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)
卵	50	75	6.0	65
豚ロース 脂身つき	30	80	6.0	95
豚ばら 脂身つき	40	160	6.0	105
豚肩ロース 脂身つき	35	90	6.0	105
豚もも 脂身つき	30	55	6.0	100
豚ヒレ	25	30	6.0	110

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★豚肉の生姜焼き						
豚ロース 脂身つき	40	105	7.7	0.0	124	72
生姜(おろし)	4	1	0.0	0.0	11	1
濃口醤油	6	4	0.5	0.9	23	10
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
みりん	5	12	0.0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0
キャベツ	40	9	0.5	0.0	80	11
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	58	6
小計		178	9.0	0.9	311	103

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ポテトサラダ						
ジャガイモ	30	23	0.5	0.0	123	12
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
キュウリ	20	3	0.2	0.0	40	7
食塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
マヨネーズ	12	84	0.2	0.2	2	4
コショウ	0.01	0	0.0	0.0	0	0
小計		114	1.0	0.5	192	25
LPDごはん1/20	180	300	0.2	0.0	0	25
小計		300	0.2	0.0	0	25
合計		592	10.2	1.4	503	153

★栄養士からのコメント★

今回は、豚肉の定番メニュー『豚肉の生姜焼き』を作りました。醤油の香ばしい香りでご飯が進みますから、エネルギーを摂りたい方には、お勧めの一品です。ご飯の量をプラスしても良いですね。

ただし、使用する部位を食品成分表で調べ、しっかりと計量することが大切です(上記の表参照)。また、成分表で調べる際、「豚ロース肉にもいろいろあって、どれを用いたら良いのか分からない」という声があります。豚肉や牛肉の場合、部位によって「赤身」「脂身つき」「脂身なし」「脂身」の成分値が載っています。今回の実習のように背側の脂肪(皮下脂肪)を取り除かず使用する場合は、「脂身つき」の値で計算します。脂肪を取り除いて使用する場合は「脂身なし」の値で計算します。同じ部位でも脂肪の有無でエネルギー、たんぱく質量が大きく違うため、その部分まで注意して使い分けましょう。

食品成分表で調べたり、食品を計量をする作業は、繰り返し行ない慣れることで、短時間でこなせるようになります。生姜焼き自体は手軽で簡単にできる料理です。ぜひ、計算・計量に少し時間をかけて挑戦してみてください♪