

豚肉とパプリカのスタミナ丼

～ピリ辛味で食欲増進～



<献立>

- ・豚肉とパプリカのスタミナ丼
- ・もずく酢
- ・葛餅風フルーツポンチ

熱量
591kcal

蛋白質
9.8g

食塩
1.6g

【豚肉とパプリカのスタミナ丼】 (材料:1人分)

ゆめごはん	180 g	① 豚肉は一口大に切り、分量の醤油と酒で下味をつける。
しその葉	2 g	
炒りゴマ	0.5 g	
豚肩ロース	40 g	
濃口醤油	2 g	
酒	2 g	② ・パプリカと玉ネギは2cm角に切る。 ・シメジは石づきを取ってほぐす。 ・オクラは色よく茹でて、斜め半分に切っておく。 ・ニンニク、生姜はみじん切りにする。
赤パプリカ	10 g	
黄パプリカ	10 g	
シメジ	20 g	
玉ネギ	30 g	③ フライパンに油をしき、みじん切りにしたニンニク、生姜を炒め、香りがたったら①の豚肉を炒める。 玉ネギ、しめじ、パプリカの順に炒め、調味料Aを入れる。 最後に茹でておいたオクラを加える。
オクラ	15 g	
サラダ油	5 g	
ニンニク	1 g	④ ゆめご飯をレンジであたため、千切りにしたしその葉をゴマを加えて混ぜる。
生姜	1 g	
濃口醤油	7 g	⑤ 器にご飯を盛り、③をのせる。お好みで山椒をかける。
みりん	1 g	
豆板醤	1 g	
山椒	0.5 g	

【もずく酢】 (材料:1人分)

もずく	30 g	① キュウリ、ミョウガは千切りにする。
キュウリ	5 g	
ミョウガ	2 g	② 穀物酢と砂糖を混ぜて一度加熱し、冷ましておく。
穀物酢	8 g	
砂糖	2 g	③ もずくと②を合わせ、キュウリとミョウガを上盛りにする。

【葛餅風フルーツポンチ】

(材料:1人分)

A	片栗粉	40 g	① Aの材料を全て鍋に合わせ、木べらでかき混ぜながら火にかける。 トロミがついてきたらときどき火からはずしながら、なめらかに透明になるまでよく練り、水で濡らしたバットにあげ、冷やす。 ② スイカとキウイは一口大に切る。 ③ ①を食べやすく切り、スイカ・キウイと盛り合わせ、サイダーを注ぐ。
	砂糖	10 g	
	水	1 g	
	レモン果汁	1 g	
	スイカ	80 g	
	キウイ	少々	
	サイダー		



スタミナ丼一人分の材料です。

栄養成分値

～葛餅の作り方～



①Aの材料を鍋に合わせ、木べらで混ぜながら火にかける。

②トロミがついてきたら、ときどき火からはずし、手早く混ぜる。



③透明になるまでよく練る。



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)	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)
★スタミナ丼							★もずく酢						
ゆめごはん	180	292	0.1	0.0	0	27	もずく	30	1	0.1	0.1	1	1
しその葉	2	1	0.1	0.0	10	1	キュウリ	5	1	0.1	0.0	10	2
炒りゴマ	1	3	0.1	0.0	2	3	ミョウガ	2	0	0.0	0.0	4	0
豚肩ロース	40	101	6.8	0.0	120	64	穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	2	1	0.2	0.3	8	3	砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0	小計		12	0.2	0.1	15	3
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2	★葛餅風フルーツポンチ						
黄パプリカ	10	3	0.1	0.0	20	2	片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
シメジ	20	4	0.5	0.0	76	20	砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10	水	50	0	0.0	0.0	0	0
オクラ	15	5	0.3	0.0	39	9	レモン果汁	2	1	0.0	0.0	2	0
サラダ油	5	46	0.0	0.0	0	0	スイカ	20	7	0.1	0.0	24	2
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2	キウイ	20	11	0.2	0.0	58	6
生姜	1	0	0.0	0.0	3	0	サイダー	30	13	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	7	5	0.5	1.0	27	11	小計		96	0.3	0	87	18
みりん	1	2	0.0	0.0	0	0	合計		591	9.8	1.6	489	176
豆板醤	1	1	0.0	0.2	2	0							
山椒(お好みで)	0.5	2	0.1	0.0	9	1							
小計		483	9.3	1.5	387	155							

★栄養士からのコメント★

夏になると患者様から「食欲がなくなってきた。低タンパクご飯が食べられない・・・」との声が多く聞かれます。ご飯をあたためた時の香りが気になる方も多いようです。今回の実習は、ご飯にしその葉とゴマを混ぜ込み、上からピリッと辛い具材をのせた丼ぶりメニューです。低タンパクご飯特有の香りも気にならず、豆板醤の辛味で食欲も増進するメニューです。暑い夏こそ、主食からしっかりエネルギーをとる工夫が必要です。また、デザートには片栗粉を使った葛餅を作りました。簡単に出来てエネルギーアップにもなるので間食にもおすすめです。