

# 中華 02/ 黒酢豚

「ちゃんと」  
食べたい人に  
おすすめ

ごはん/黒酢豚/白菜のサラダ/  
わかめの中華スープ/フルーツ



## ごはん

### 材料 (1人分)

精白米 75g  
水 適量

### 作り方

といだ米に適量の水を入れて炊く。

## 黒酢豚

### 材料 (1人分)

豚かたロース 60g  
食塩 0.5g  
料理酒 2g  
かたくり粉 小さじ1  
調合油 適量  
にんにく 1/2 かけ  
しょうが 4mm の長さ  
調合油 小さじ 1/4  
玉ねぎ 40g  
青ピーマン 10g  
赤ピーマン (パプリカ) 20g  
黄ピーマン (パプリカ) 20g  
たけのこ水煮缶 20g  
生しいたけ 10g  
A 上白糖 小さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ 1/2  
トマトケチャップ 小さじ2 と 1/4  
黒酢 小さじ1  
水 24g  
B かつくり粉 小さじ 1/3  
水 小さじ 1/5  
ごま油 小さじ 1/4

### 作り方

- 豚かたロースは食べやすい大きさに切り、塩と料理酒をもみ込んでしばらく置く。
- にんにくと生姜はみじん切りにする。
- 野菜としいたけは食べやすい大きさに切る。
- A はすべて合わせておく。
- 1 に片栗粉を付けて、適量の揚げ油で揚げる。
- フライパンに油と②を入れ、炒め、香りが出てきたら、玉ねぎとたけのこを炒める。
- ⑥に火が通ったらピーマンとパプリカを加えてさっと炒め、④を加えて全体に味がつく様に炒める。
- 火を止め、B の水溶き片栗粉を回し入れ、再度火をつけ、香りづけのごま油を加えてさっと炒め上げる。



## 白菜のサラダ

### 材料 (1人分)

白菜 50g  
まぐろ水煮缶詰ライト 15g  
A 食塩 少々  
レモン果汁 小さじ 1  
はちみつ 小さじ 1/3 強  
黒こしょう 適量

### 作り方

- 白菜は太めのせん切りにする。
- A の調味料を合わせておく。
- ①とまぐろ水煮缶詰を合わせ、2 で和える。

## わかめの中華スープ

### 材料 (1人分)

乾燥わかめ 3g  
きゅうり 20g  
えのきたけ 15g  
水 150g  
顆粒中華だし 小さじ 1/2  
濃口しょうゆ 小さじ 1/3 強  
ごま (炒り) 小さじ 1/6  
わけぎ 5g

### 作り方

- 乾燥わかめは水でもどし、食べやすい長さに切る。
- きゅうりは太めのせん切りにする。
- えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- わけぎは小口切りにする。
- 分量の水と中華だしでえのきを煮る。
- ⑥が煮えたら、①、②を加え、しょうゆで味を調える。
- 炒りごまとわけぎを香りづけに加えて火を止め

## フルーツ

### 材料 (1人分)

パインアップル 80g

### 作り方

パインアップルは食べやすい大きさに切って盛りつける。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 637kcal	炭水化物 95.1g	たんぱく質 21.1g	脂質 18.9g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.1g	カリウム 904mg	マグネシウム 91mg	β-クリプトキサンチン 64μg	ビタミンB6 0.67mg
葉酸 118μg	パントテン酸 2.03mg	ビオチン 6.0μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 13.2 脂質 26.7 炭水化物 60.1	