

中華 03/ レバニラ炒め

ごはん/レバニラ炒め/長いもの春巻き/
ザーサイと豆腐のスープ/フルーツ

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ



ごはん

材料 (1人分)

精白米 75g
水 適量

作り方

といた米に適量の水を入れて炊く。

レバニラ炒め

材料 (1人分)

豚肝臓 19g
普通牛乳 10g
食塩 少々
かたくり粉 小さじ 1/3
にら 20g
緑豆もやし 70g
にんじん (皮むき) 20g
黄ピーマン (パプリカ) 30g
調合油 小さじ 3/5

作り方

- ① 豚レバーは 5 mm のそぎ切りにして牛乳に浸す。
- ② もやしはさっと洗ってざるにあげる。
- ③ にら、にんじん、黄ピーマン (パプリカ) は 3 ~ 4 cm のせん切りにする。
- ④ にんにく、しょうがはすりおろし、A の調味料と合わせる。
- ⑤ 浸しておいた豚レバーの水気を取り除き、塩をした後、かたくり粉をまぶす。
- ⑥ 油を入れてあたためたフライパンに⑤を入れ、両面焼く。
- ⑦ ⑥に火が通ったらにんじん、もやし、にらの順に加熱する。最後に④の調味料を回し入れて味をからめる。
- ⑧ 火を止めて器に盛りつける。

A
にんにく・しょうが各 3g
濃口しょうゆ 小さじ 1/3
料理酒 小さじ 1/2 弱
上白糖 小さじ 1/2 弱
オイスターソース 小さじ 1/4
顆粒中華だし 小さじ 1/2



長いもの春巻き

材料 (1人分)

ぎょうざの皮 12g
長いも 9g
鶏ささみ 14g
しそ葉 1g
梅干し (調味漬) 3g
調合油 小さじ 1 と 1/4

作り方

- ① 長いものは細めのたんざく切りにする。
- ② 梅は種をはずして細かく切る。
- ③ 鶏ささみはラップに包んで加熱し、あらめに裂く。
- ④ 春巻きの皮にしそ葉を置き、②の梅を塗る。その上に長芋とささみをのせて包む。
- ⑤ 160 度に熱した油で 7 ~ 8 分、両面を返しながらゆっくり揚げる。
- ⑥ 器に盛りつける。

ザーサイと豆腐のスープ

材料 (1人分)

ザーサイ 5g
木綿豆腐 60g
根深ねぎ 30g
生しいたけ 10g
顆粒中華だし 小さじ 1/2
料理酒 小さじ 1/2 強
ごま油 小さじ 1/4
食塩 少々
こしょう (混合) 少々
水 150g

作り方

- ① ザーサイは細切りにして水にさらす。5 分ほどしたらざるにあげ、水気を切る。
- ② しいたけは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。豆腐は 3cm 長さで厚めのたんざく切りにする。
- ③ ごま油を入れあたたまった鍋に①、②の野菜を入れる。野菜に油がまわったら水と顆粒中華だし、酒を入れて煮たたせる。
- ④ 最後に豆腐を加え、塩こしょうで味を調える。ひと煮たちしたら器に盛る。

フルーツ

材料 (1人分)

りんご (皮つき) 60g

作り方

りんごは芯をとり、くし切りにする。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 567kcal	炭水化物 89.1g	たんぱく質 20.0g	脂質 13.7g	食塩 2.8g
不溶性食物繊維 5.3g	カリウム 660mg	マグネシウム 82mg	β-クリプトキサンチン 18μg	ビタミン B6 0.51mg
葉酸 246μg	パントテン酸 2.61mg	ビオチン 20.0μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 14.1 脂質 21.8 炭水化物 64.1	