

和食 02/ 豚肉の生姜焼き

麦飯/豚肉の生姜焼き/ひじきの煮物/
大根とえのきの味噌汁/みかん

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ



麦飯

材料（1人分）

精白米 70g
押麦 10g
水 適量

作り方

- ① 押麦は、重量の2倍の水でもどしておく。
- ② 水でもどした麦とといだ米を合わせて、適量の水で炊く。

豚肉の生姜焼き

材料（1人分）

豚ロース 70g
薄力粉 3g
調合油 小さじ1
こしょう（混合）少々
玉ねぎ 15g
しょうが 3g
濃口しょうゆ 小さじ 5/6
A 料理酒 小さじ 1/2
上白糖 小さじ 1/2
つけ合わせ
キャベツ 30g
ミニトマト 20g
ブロッコリー 20g

作り方

- ① つけ合わせ用のキャベツをせん切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ② たまねぎ、しょうがをすりおろし、Aの調味料と合わせ、調味液を作る。
- ③ 豚肉にこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉を両面焼く。
- ⑤ 合わせた調味液を加え加熱しながら絡ませる。
- ⑥ お皿に盛りつけ、つけ合わせの野菜を彩りよく添える。

ひじきの煮物

材料（1人分）

干しひじき 3g
にんじん（皮むき）10g
れんこん 10g
油揚げ 5g
さやえんどう 5g
A 濃口しょうゆ 小さじ 2/3
料理酒 小さじ 2/3
上白糖 小さじ 1
水 30g

作り方

- ① ひじきは軽く洗い、水に10分程漬けてもどしたら、ざるにあげる。
- ② にんじんは3cm長さのせん切り、れんこんは薄いいちょう切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きをし、縦半分に分けてから5mm幅に切る。
- ④ さやえんどうはゆで、斜め細切りにする。
- ⑤ 鍋にAと①～③を入れ、好みの固さまで煮る。
- ⑥ 少し時間をおき、味をなじませてから盛りつけ、さやえんどうを散らす。

大根とえのきの味噌汁

材料（1人分）

大根・皮むき 20g
だいこん葉 5g
えのきたけ 15g
顆粒和風だし 小さじ 1/3
淡色辛みそ（米みそ） 小さじ 1
水 150g

作り方

- ① えのきの株元を切り落とし、長さを3等分にする。
- ② 大根はえのきと同じくらいの長さでせん切りにする。
- ③ 大根葉は細かく刻んで、ゆで、ざるにあげ水気をきっておく。
- ④ 鍋に顆粒だしと①、②を入れ煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったなら、大根葉とみそを加え、ひと煮立ちさせたら、火を止め、器に盛る。

みかん

材料（1人分）

うんしゅうみかん 80g
(Mサイズ1個 100g
皮付き)

作り方

皮つきのまま盛りつける。

栄養成分（1人分）

エネルギー 640kcal	炭水化物 92.5g	たんぱく質 24.3g	脂質 18.4g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.0g	カリウム 801mg	マグネシウム 85mg	β-クリプトキサンチン 1362μg	ビタミンB6 0.42mg
葉酸 107μg	パントテン酸 1.78mg	ビオチン 9.5μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 15.2 脂質 25.8 炭水化物 59.0	