

食物繊維がたっぷり！



豚肉と野菜の甘酢あんかけ定食

マタニティクッキング動画②



主菜

豚肉と野菜の甘酢がけ (2人分)

A	豚肩ロース(とんかつ用) 70g	2枚	C	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2 (7.5ml)
	片栗粉	小さじ2 (6g)		水	大さじ1 (15ml)
	ごま油	小さじ1 (4g)		酢	大さじ2 (30ml)
B	茄子	1個 (60g)		砂糖	小さじ1 (3g)
	ごま油	小さじ1 (4g)			
	玉ねぎ	中1/2個 (60g)			
	パプリカ(赤)	中1/2個 (30g)			
	小松菜	40g			

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
		233 kcal	14.3 g	14.2 g	49 mg	1.3 mg

- 1 豚肉は2cm角切りに切って袋に入れ、Aの片栗粉を加えて、よく振っておく。
- 2 玉ねぎは縦に半分に切り、1cm厚さにスライスする。
- 3 パプリカは半分に切って種を取り横に1cm幅に短冊切り、茄子は乱切り、小松菜は3~4cmにカットしておく。
- 4 フライパンにBのごま油を入れ茄子を炒め、さらに玉ねぎ、パプリカを加えて炒め取り出しておく。
- 5 ごま油小さじ1を足して、片栗粉をまぶした豚肉を焼き、Cの調味料を入れて加熱し、4を戻して味をなじませる。
- 6 最後に小松菜を加えさっと炒め、火を止めて10分程度なじませてから盛り付ける。

副菜

切り昆布とピーマンのおかか炒め (2人分)

切り昆布(乾)	6g	塩	小さじ1/6 (1g)
ピーマン	中2個 (60g)	醤油	小さじ1/2 (3g)
人参	中1/2本 (40g)	削り節	1袋 (2g)
油	小さじ1/2 (2g)		

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
		30 kcal	1.5 g	1.1 g	37 mg	0.5 mg

- 1 切り昆布は水でさっと洗い、1~2分水に浸してから水切りし、食べやすい長さに切る。
- 2 ピーマンと人参は繊維に沿って、3cmの長さの千切りにする。
- 3 鍋に油を入れ、人参、切り昆布、ピーマンの順に炒め、塩を加える。
- 4 鍋のおろし際に醤油を鍋肌より回し入れ、削り節の半量を入れて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、上に残りの削り節をのせる。

デザート 白玉フルーツ (4人分)

白玉粉	60g (12個分)	砂糖	大さじ4 (36g)
みかん缶	20粒 (100g)	水	400ml
パイナップル	80g (1/8カット16個分)	レモン汁	大さじ2 (30ml)
キウイ	1個 (100g)		

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	138 kcal	1.4 g	0.2 g	13 mg	0.5 mg	0.0 g

- 鍋に砂糖、水を入れて煮立たせる。砂糖が溶けたら、冷まして粗熱をとる。
- 白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さにこねる。丸めて中央をくぼませる。
- 丸めた白玉をたっぷりの沸騰した湯に入れ、白玉が浮いてからさらに30秒ゆで、氷水にとる。
- みかん缶は果実を取り出し、パイナップルは輪切りにし1/8カットにし、キウイは輪切りにし1/4カットにする。
- 1にレモン汁と3の白玉と、4のフルーツを加え、冷蔵庫で1時間程度冷やす。

汁物 豆乳卵スープ (2人分)

豆乳 (調整)	100ml	A [オクラ	2本 (20g)
牛乳	100ml		塩	少々
卵	1個 (50g)		コンソメ顆粒	小さじ1/2 (2g)
水	100ml		塩	小さじ1/4 (1.5g)
			こしょう	少々

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	104 kcal	6.7 g	6.3 g	92 mg	1.1 mg	1.4 g

- オクラは板ずりして、塩を落とさずに熱湯でゆでる。薄い輪切りにする。
- 卵は割りほぐしておく。
- 鍋に水、豆乳、牛乳、コンソメを入れて火にかける。沸騰直前に2を混ぜながら加える。
- 塩こしょうで味を整える。
- 器に盛り、切ったオクラをのせる。 ※冷やして冷製スープにしても美味しく召し上がれます！

ご飯 麦ごはん (2人分)

米	60g	パパの分	米	90g
麦	10g		麦	10g

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	238 kcal	4.4 g	0.7 g	5 mg	0.6 mg	0.0 g

- 米、麦、分量の水をお釜にいれ、通常通り炊飯器で炊く。

■ 本日の献立の栄養価

1人当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	食物繊維
	743 kcal	28.3 g	22.5 g	196 mg	4.0 g	2.9 g	7.1 g