

美味しく減塩！

豚肉のんにく味噌ロール定食

マタニティクッキング〔春〕



主菜

豚肉のんにく味噌ロール（2人分）

A	豚ロース 生姜焼き用	180 g (30g×6枚)	なたね油	4 g	小さじ1	
	にんにく	1 g	酒	15 g	大さじ1	
	米みそ 淡色辛みそ	6 g 小さじ1/2	B	酒	15 g	大さじ1
	本みりん	6 g 小さじ1/2		醤油	6 g	小さじ1
	しその葉	8枚	みりん	24 g	小さじ2	
	えのき茸	100 g 1袋	長ネギ	20 g	10cm	
	大根	100 g 輪切り2cm				

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
		339 kcal	19.9 g	19.7 g	28 mg	1.2 mg

- しその葉は仕上げ用に2枚を千切りにして、水にさらして水気を切る。大根はおろしにする。長ネギはみじん切り、にんにくはすりおろし、えのき茸は石づきを切り、ほぐしておく。
- 豚肉はまな板にラップで挟み、たたいてのばす。Aを混ぜ合わせ、豚肉に3cmくらい残してぬる。豚肉1枚にしその葉を1枚とえのき茸をのせて巻く。（えのきが長い場合は肉を少し斜めに巻くとよい）
- フライパンにサラダ油を熱し、2をとじ目から焼く。表面に焼き色がついたら酒を回しかけ、蓋をして中に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- 豚肉を取り出して、半分に切り分け、お皿に盛り付けておく。大根おろしとしその葉を添える。
- 3のフライパンにBを入れ、煮立ててから1の長ネギを入れ中火で煮詰める。
- 5の汁をかけて出来上がり。

副菜

ひじきと根菜の五目煮（2人分）

芽ひじき	7 g	ごま油	2.6 g	小さじ2/3	
油揚げ	10 g 1枚の1/2	A	砂糖	6 g	小さじ2
ごぼう	36 g 1本の1/5		酒	6.6 g	小さじ1と1/3
れんこん	40 g 1本の1/5	みりん	4 g	小さじ2/3	
人参	32 g 1本の1/5	醤油	6 g	小さじ1	
		酢	15 g	大さじ1	

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
		91 kcal	2.6 g	3.0 g	86 mg	2.5 mg

- ひじきは洗って水またはぬるま湯で戻しておく。
- 油揚げは油抜きをし、横半分に切り細切りにする。
- ごぼうは長さ4~5cmのささがきにし、れんこん、人参は長さ4~5cmの細切りにする。
- 鍋にごま油をなじませ、1~3を炒め、油がなじんだらAを加え、味を絡ませる。さらに醤油、酢を加え弱火でじっくり炒め煮にする。

汁物

春キャベツと春雨とトマトのスープ (2人分)

春キャベツ	60g	葉1枚	水	300ml		
トマト	42g	1/5個	中華だし	2g	小さじ2/3	
緑豆春雨	5g		酒	5g	小さじ1	
			塩	1.5g	小さじ1/4	
			胡椒	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
22 kcal	0.5 g	0.1 g	15 mg	0.1 mg	0.7 g

- 1 キャベツ、トマトはざく切りにする。春雨はさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水と中華だしとキャベツを入れて煮立て、酒を入れてしんなりするまで煮る。
- 3 2の鍋にトマトと春雨を入れて、ひと煮立ちしたら塩、胡椒で味を整える。

デザート

フルーツヨーグルト (2人分)

ヨーグルト 無糖	75g	大きじ5	もも (缶)	4個 (60g)
ナタデココ (缶)	8個 (24g)		パイナップル (缶)	6粒 (30g)
			みかん (缶)	10粒 (20g)

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
82 kcal	1.8 g	1.1 g	48 mg	0.2 mg	0.0 g

- 1 缶詰は各種ざるにあけてシロップを切っておく。
- 2 ももは1/8スライス、パイナップルは1/8切りに切る。
- 3 器にヨーグルトを入れ、もも、パイナップル、みかんをのせ、最後にナタデココを盛り付ける。

ご飯

麦ごはん (2人分) 当日1合 (150g) + 麦20gで炊く

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

- 1 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	ビタミンC	食物繊維
	772kcal	29.2g	24.6g	182mg	4.6mg	2.0g	41mg	9.4g

【参考】食事摂取基準 (身体活動レベルⅡの18~29歳女性の数値に妊婦初期~後期の付加量を加え計算)

推奨量 (1食あたり)	女性 18~29歳 Ⅱ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
			667 kcal	17.0 g	14.8 g	217 mg	3.5 g	2.2 g
	妊婦	初期	683 kcal	17.0 g	14.8 g	217 mg	3.0 g	2.2 g
		中期	750 kcal	18.0 g			5.3 g	
後期		817 kcal	25.0 g	5.3 g				