

★ 麩を使った料理 ★

今日の献立の栄養価					
エネルギー	628kcal	脂質	20.7g	食物繊維	8.2g
たんぱく質	29.6g	脂質エネルギー比29%		塩分	3.0g

※塩麩は食品成分表に掲載されていないため100gあたり塩分13gで計算しています

●焼きねぎと塩麩のしょうが焼き

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
豚ももスライス肉	320g		①下準備 しょうがはおろしておく 長ねぎは4~5cm幅の筒切りにする キャベツは千切りにする
塩麩	20g	大さじ1	
おろししょうが	10g	1片	
ごま油	12g	大さじ1	
長ねぎ	160g	2本	②豚肉を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、塩麩としょうがをまぶしておく
塩麩	6g	小さじ1	
キャベツ	200g		③フライパンにごま油を加え、長ねぎを焼き塩麩で味をつける
(1人分)			④同じフライパンで②を炒め、器に盛り付け、キャベツを添える
エネルギー	197 kcal		
たんぱく質	17.3 g		
脂質	11.3 g		
食物繊維	1.8 g		
塩分	0.9 g		

豚肉にしっかり味をつけてありますので、千切りキャベツはドレッシングなどがなくても、お肉と一緒に食べればおいしくいただけます。

●きゅうりとわかめの酢の物

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
きゅうり	200g	2本	①きゅうりは薄切りにし、塩少々でもみ、水洗いして水気をよくきる。わかめは水につけてもどす。
わかめ(乾燥)	8g		
A 甘酒	40g	大さじ2	②Aを混ぜ、①を和える。
酢	30g	大さじ2	
だし	90g		
塩	塩もみ用		
(1人分)			
エネルギー	19 kcal		
たんぱく質	1.0 g		
脂質	0.1 g		
食物繊維	1.3 g		
塩分	0.1 g		

●甘酒キャロットラペ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
にんじん	150g	2/3本	①にんじんは皮をむいて細い千切りにする。 くるみはビニール袋に入れて荒く砕いておく。 ②Aのすべての材料をまぜ、にんじんをあえてよくもむ。
A くるみ	15g	12粒	
甘酒	20g	大さじ1	
塩麹	20g	大さじ1	
オリーブオイル	12g	大さじ1	
白ワインビネガー	15g	大さじ1	
(1人分)			
エネルギー		72 kcal	にんじんに多く含まれるカロテンは油と一緒にとることで体内での吸収率が上がります。くるみの食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。
たんぱく質	0.9 g		
脂質	5.6 g		
食物繊維	1.2 g		
塩分	0.7 g		

●キャベツの納豆汁

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
キャベツ	280g		①鍋にだしを入れて温め、ざく切りのキャベツを入れて加熱する。 ②火を止めて納豆を加え、みそを溶かし入れ、器に盛る。 小口切りにしたねぎをのせる。
ひきわり納豆	100g	2パック	
みそ	36g	大さじ2	
ねぎ	10g		
だし	700g		
(1人分)			
エネルギー		88 kcal	
たんぱく質	6.7 g		
脂質	3.2 g		
食物繊維	3.4 g		
塩分	1.3 g		

●ごはん 1人150g エネルギー 252kcal