

## ● 豚肉のピリ辛ロール定食



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：593kcal  
たんぱく質：20.0g  
脂 質：21.8g  
炭水化物：75.8g  
塩 分：2.2g

1人分の野菜  
**218g**



**主 食** ごはん 1人分 150g

**主 菜** 豚肉のピリ辛ロール 

P13 作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.9g**

| 材料 (2人分) |             | 下準備        |
|----------|-------------|------------|
| 豆苗       | 1パック (100g) | 根本を切り、洗う   |
| 小麦粉      | 小さじ1        |            |
| 豚薄切り肉    | 6枚 (100g)   | 豚肉にこしょうを振る |
| こしょう     | 少々          |            |
| キムチ      | 80g         |            |
| ごま油      | 大さじ1/2      |            |

豚肉は薄切り(しゃぶしゃぶ用等)で長い方が、しっかり巻き付けることができます。

### ● 作り方

- ① 豆苗の水気を切り、小麦粉をまぶす。
- ② 豚肉の端に①を乗せ、キムチをはさんで1枚ずつ巻く。



- ③ フライパンにごま油をひき、巻き終わりを下にして中火でころがしながら焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。

## 副 菜

## かぶとエビのあんかけ



1人分の塩分 1.0g

| 材料 (2人分)       |             | 下準備               |
|----------------|-------------|-------------------|
| むきえび           | 大4匹 (40g)   | 背わたを取る            |
| かぶ             | 1/4個 (200g) | 皮をむき、乱切り          |
| れんこん           | 30g         | 2~3mm幅の<br>いちょう切り |
| めんつゆ<br>(2倍濃縮) | 40ml        | } A               |
| 水              | 1カップ        |                   |
| 片栗粉            | 小さじ2        | } B 混ぜる           |
| 水              | 小さじ2        |                   |
| しょうが           | 1/2かけ (5g)  | せん切り              |

## ● 作り方

- ① むきえびは熱湯でさっと茹でて、水気を切る。大きい場合は一口大に切る。
- ② 鍋にAとかぶ、れんこんを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10分程度煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら①を加え、中火にかける。煮立ったらBを加えてとろみをつける。
- ④ 器に盛り付け、しょうがを添える。

〔あんかけは、食材にかぶる程度の量〕  
〔器の半分くらいまで〕盛り付けます。〕

## 副 菜

## 小松菜となめたけの和え物



1人分の塩分 0.3g

| 材料 (2人分) |             | 下準備                    |
|----------|-------------|------------------------|
| 小松菜      | 1/3束 (100g) | 茹でて水気を切り、<br>3cmの長さに切る |
| なめたけ(瓶詰) | 小さじ4 (18g)  |                        |

## ● 作り方

すべての材料をボウルで和える。

## ★おいしく食べて、体にやさしい

この献立には、満足感のある味付けでも塩分を控える工夫がたくさん潜んでいます！  
お気づきになりましたか？

|              |                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 豚肉ピリ辛ロール     | <b>塩味以外の風味を取り入れる</b><br>キムチの辛味や油脂（豚肉・ごま油）の旨味を活かした味付けにしています。                       |
| かぶとエビのあんかけ   | <b>香味野菜をきかせる</b><br>食材本来のやさしい味付けですが、香味野菜のしょうがで味を引き締めています。                         |
| 小松菜となめたけの和え物 | <b>味のしっかりした加工食品を調味料として活用する</b><br>なめたけを調味料代わりに使うことで、他の調味料を加えなくても、簡単に美味しい味付けができます。 |

## 一食全体でメリハリのある味付け

主菜のしっかりした味付けに対し、他の料理をやさしい味付けにしています。  
全ての料理を薄味にするのではなく、重点的に味付けすることで満足感のある献立になります。

我慢ばかりの健康法は長続きしにくいです。美味しく食べられる健康な食事として、元気じゃけん定食をヒントにしてみてくださいね♪

