

佐伯区

豚丼 かぼちゃのみそミルク煮
卵のそうめん汁 わらび餅レモン風味



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

献立作成：佐伯区すこやか食生活推進リーダー、佐伯区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：674kcal
たんぱく質：26.3g
脂 質：14.9g
炭 水 化 物：104.3g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：165g

主 食

主 菜

豚 丼

材料（2人分）

米	1合
豚もも肉	120g
なす	中1本(150g)
A	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	酢 小さじ2
	鶏がらスープの素 小さじ1/3
	水 1/4カップ
長ねぎ	20g(10cm)
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1弱
七味唐辛子	適宜

作り方

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ なすはヘタを取って、1cm 幅の斜め切りにし、水につけてアクを抜く。
- ④ Aの調味料をあわせておく。
- ⑤ 長ねぎは5cm 長さに切り、白髪ねぎを作る。水にさらしてパリッとさせ、水気を切る。長ねぎの芯はみじん切りにし、豚肉に混ぜる。
- ⑥ なすの水気を拭き、両面にうすく片栗粉をつける。残りの片栗粉は、豚肉にまぶす。
- ⑦ フライパンに油をひいて、なすの両面を焼き、器にとる。次に、豚肉をフライパンに入れ、炒める。
- ⑧ なすをフライパンに戻し、Aを回しかけて、フライパンをゆすって味を絡める。
- ⑨ ごはんを丼に盛り、なす、豚肉の順にのせ、白髪ねぎを天盛りにする。好みで七味唐辛子をかける。

副 菜 かぼちゃのみそミルク煮

材料（2人分）

かぼちゃ	120g
しょうが	10g
かいわれだいこん	少々
だし汁	1/2カップ
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1・1/2
牛乳	大さじ2・2/3
みそ	小さじ1弱

作り方

- ① かぼちゃはワタを取り、皮をつけたまま一口大に切る。
- ② しょうがは、せん切りにする。
- ③ かいわれだいこんは、根を取り半分の長さに切る。
- ④ 鍋にかぼちゃとだし汁をいれ、かぼちゃがある程度やわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ 砂糖、酒を加えた後、しょうが、牛乳、みそを入れて煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 器に盛りつけて、かいわれだいこんを散らす。

汁 物 卵のそうめん汁

材料（2人分）

卵(砂糖少々、塩少々)	50g(1個)
みょうが	10g(1個)
きゅうり	20g
A	だし汁 1・1/2カップ
	塩 小さじ1/6
	酒 小さじ2
	うすくちしょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 卵は、砂糖少々、塩少々を入れて薄焼きし、錦糸卵を作る。
- ② みょうがは輪切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにし、種をくり抜いて、輪っかにする。
- ④ 椀に錦糸卵、みょうが、きゅうりを盛りつけておく。
- ⑤ Aで汁を作り、食べる直前に椀に注ぐ。

デザート わらび餅レモン風味

材料（2人分）

わらび餅粉	30g
砂糖	小さじ1/2
水	大さじ5
レモン汁	小さじ1
きな粉	大さじ1弱
黒蜜	小さじ1強

作り方

- ① 鍋にわらび餅粉、砂糖、水、レモン汁をいれ、弱火にかけ、固まり状になるまで混ぜ続ける。
- ② まな板の上にラップを敷いて、きな粉を置き、わらび餅を落とす。
- ③ 適当な大きさに切って、きな粉をまぶす。
- ④ 器に盛りつけて、黒蜜をかける。

★スタミナ UP のポイント

疲れしない身体を作るためには、栄養素のビタミンB₁をとりましょう。
また、疲れが取れない、疲れやすい場合もビタミンB₁は効果があります。
しょうが、たまねぎ、にんにくなどと一緒にとると、吸収率がアップします。
ビタミンB₁は、豚肉、大豆、うなぎ、緑黄色野菜に多く含まれます。

