

東区

生姜ごはん 豚肉のまろやかカレー風味焼き 糸寒天の酢の物 五目みそスープ

献立作成：東区すこやか食生活推進リーダー



元気じゃけんひろしま 21
マスコットキャラクター
「ぞらママ」



【一人分の栄養価】

エネルギー：671kcal
たんぱく質：31.3g
脂 質：23.7g
炭水化物：81.8g
塩 分：2.7g
野菜の使用量：192g

主 食 生姜ごはん

材料（2人分）

ごはん	茶碗 2 杯
油揚げ	1/2 枚
えのきたけ	1/2 袋(50g)
新しょうが	20～30 g
A	麵つゆ（3倍濃縮）
	大さじ 1/2
	水 大さじ 2

作り方

- ① 油揚げは油抜きをしてみじん切り、えのきたけは石づきを取って1cm長さに切る。新しょうがは2cm長さのせん切りにして水にさらす。
- ② 鍋にAを煮立て、①の油揚げ、えのきたけ、水気をきった新しょうがを加え、弱火で混ぜながら煮詰める。
- ③ ごはんに②を煮汁ごと加えて混ぜ、器に盛り付ける。

主 菜 豚肉のまろやかカレー風味焼き

材料（2人分）

豚ロース肉	160 g
A	たまねぎ 中 1/5 個(40g)
	にんにく 少々
	プレーンヨーグルト 40 g
	カレー粉 小さじ 2
	塩 少々
	こしょう 少々
ゆでブロッコリー	4 房
ミニトマト	4 個

作り方

- ① 豚ロース肉は1cm幅に切る。
- ② たまねぎ、にんにくはすりおろす。Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②の漬けだれに①を漬ける。（30分位）
- ④ アルミホイルを敷いた天板に③の豚肉を並べ、オーブントースターで15分前後焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り、野菜を添える。

副 菜 糸寒天の酢の物

材料（2人分）

糸寒天	2 g
乾燥わかめ	小さじ 2
きゅうり	1 本
塩	ひとつまみ
合わせ酢	
〔 酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

作り方

- ① 糸寒天、乾燥わかめは水で戻し、水気をきる。
- ② きゅうりは薄切りにし、塩ひとつまみをふる。
- ③ 合わせ酢を作る。
- ④ 合わせ酢に、水気を絞ったきゅうりを混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。

汁 物 五目みそスープ

材料（2人分）

ゆで大豆	20 g
にんじん	1/6 本(20g)
キャベツ	1 枚(60g)
たまねぎ	中 1/5 個(40g)
しめじ	1/5 袋(20g)
こねぎ	1 本
〔牛乳	大さじ 2
みそ	大さじ 1
だし汁	1.5 カップ

作り方

- ① にんじんは 5 mm厚さのいちょう切り、キャベツは 2 cmの角切り、たまねぎは 1 cmの角切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。こねぎは小口切りにする。
- ② 牛乳、みそは混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火の通りにくいものから順に加えて煮る。沸騰したら中火にして材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ②の牛乳みそを溶き、こねぎを加えて火を止め、椀に注ぐ。

★献立のポイント

<生姜ごはん>

しょうがに含まれる香り成分や辛味成分には、食欲増進や疲労回復のほか、保温、消炎、殺菌作用等の効果があります。

<豚肉のまろやかカレー風味焼き>

香味野菜や香辛料を使用して味にアクセントをつけ、薄味でもおいしく食べられるようにしました。

<糸寒天の酢の物>

寒天の原材料は海藻で、主にテングサ、オゴノリが使われています。海藻類に多く含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑える働きがあります。

<五目みそスープ>

牛乳のコクをプラスし、塩分控えめでもおいしく飲むことができます。

