

簡単！たんぱく質たっぷりメニュー

主食◆◆ご飯◆◆

| | |
|----|-------|
| 材料 | (1人分) |
| ご飯 | 130g |

主菜◆◆どて焼き風味噌煮込み◆◆

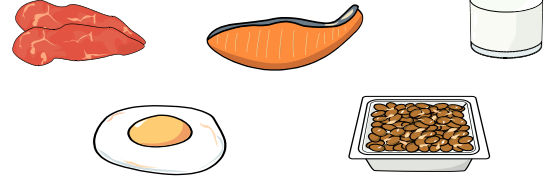
| | |
|-----------|--------------|
| 材料 | (2人分) |
| 豚肉 | 100g |
| 大根 | 5cmの厚さ(125g) |
| こんにゃく | 80g(1/4丁) |
| 大豆の水煮 | 75g |
| ねぎ | 適量 |
| 土しろうが | 適量 |
| 水 | 150ml |
| 醤油・みりん・砂糖 | 各大さじ1/2 |
| みそ | 大さじ1 |
| だしの素 | 小さじ1/2 |

調味料A

「肉・魚・卵・豆腐や納豆などの大豆製品・牛乳・乳製品」

には、筋肉の材料となる「たんぱく質」が入っています。

毎日、両手のひらにのるくらいの量をしっかりととりましょう!!



作り方

- ①こんにゃくはスプーンで1口サイズにちぎる。
鍋に湯を沸騰させ、1～2分ゆでてザルにとる。
- ②大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。
- ③フライパンを中火に熱し、こんにゃくを炒める（油なし）。豚肉を加えてさらに炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、大根を加えてサッと炒める。
- ⑤水とだしの素を加え、少し煮てから、調味料A、大豆、土しろうがを加える。
中火で15分程度煮込む。最後に火を強め、煮汁をとばす。
- ⑥器に盛り、刻みねぎをふる。

副菜◆◆白菜のポン酢和え◆◆

| | |
|------|------------|
| 材料 | (2人分) |
| 白菜 | 1/8株(200g) |
| ツナ缶 | 1/2缶(35g) |
| だしの素 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| 塩 | 少々 |
| かつお節 | 1袋(3g) |
| いりごま | 大さじ1 |
| ポン酢 | 大さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

B

1人分栄養価

エネルギー:627kcal
たんぱく質:22.9g
脂質:28.3g
炭水化物:67.2g
食塩相当量:2.3g
食物繊維:6.9g
カルシウム:176mg

作り方

- ①白菜は、葉は手でちぎり、芯はうす切りにする。
- ①を耐熱容器に入れふたをして、電子レンジ600Wで3分加熱する。（ゆでてよい）
- ②を冷水で冷ましたあと、白菜の水分を絞る。
- ④ボウルに、③、ツナ缶、Bを入れ、よく混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やす。