

# 豚井

—「豚角煮」を利用して—



炭水化物	ご飯
タンパク質	豚角煮・味付け卵
ビタミン、ミネラル、食物繊維	大根含め煮・長ねぎ・貝割れ菜

栄養価 (1人分)

エネルギー：721 kcal  
タンパク質：27.9g  
食塩：3.2g  
食物繊維：2.7g  
コレステロール：219mg

豚角煮は甘辛の味漬けにとろける軟らかな食感が魅力の料理です。野菜を加えて栄養バランスの良い丼物にしました。キノコを追加しても良いでしょう。



材料 (1人分)

ご飯	160g	しょうゆ	3g
豚の角煮	70g	酒	5g
味付け卵	50g	[A] 砂糖	2g
大根含め煮	40g	おろしにんにく	2g
小麦粉	6g	コチュジャン	5g
サラダ油	5g	もみ海苔	少々
長ねぎ	20g	炒りごま (白)	1g
かいわれ菜	10g		

作り方

- 1 長ねぎを3~4cmの長さに切る。
- 2 かいわれ菜の根を取り除き、洗って水を切っておく。
- 3 大根の含め煮は食べやすい大きさに切り、温めておく。
- 4 豚角煮は、豚肉と味付け卵、角煮のタレに分け、卵は半分に切っておく。
- 5 ③の豚角煮に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。①の長ねぎも加え焼く。
- 6 長ねぎが軟らかくなったら、角煮のタレと [A] のタレを加え、ひと煮たちさせ、火を止める。
- 7 丼にご飯を盛り、上にもみ海苔を敷きつめる。
- 8 ⑤の豚肉と長ねぎ、大根含め煮を並べ、⑥のタレをかけ、味付け卵とかいわれ菜を添える。
- 9 炒りごまを振りかける。

# うなぎとごぼうの炊き込みご飯

—「うなぎの蒲焼」と「金平ごぼう」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：447 kcal  
タンパク質：15.4g  
食塩：1.4g  
食物繊維：2.5g  
コレステロール：92mg

炭水化物	ご飯
タンパク質	うなぎ蒲焼
ビタミン、ミネラル、食物繊維	金平ごぼう

材料 (2人分)

精白米	1合	うなぎ蒲焼	80g
金平ごぼう	50g	きざみのり	少々
[A] 舞茸	30g	小ねぎ	10g
蒲焼のタレ	15g	粉山椒	少々
酒	10g		

作り方

- 1 精白米を洗い、炊飯器に分量の水をセットする。
- 2 小ねぎは小口に切る。
- 3 舞茸の石づきを切り、ほぐしておく。
- 4 うなぎ蒲焼は1cm幅に切る。
- 5 ①に蒲焼のたれと酒を入れ、ひと混ぜし、金平ごぼうと舞茸を上のにせ炊飯する。
- 6 ご飯が炊けたら蓋を開け、全体を混ぜ合わせ③のうなぎ蒲焼のをせる。蓋を再び閉めて15分ほど余熱で蒸らす。
- 7 うなぎ蒲焼が温まったら器に盛り、きざみのりと小ねぎを上飾る。
- 8 食べる時に粉山椒を好みで振る。

栄養の宝庫であるうなぎに食物繊維の多い金平ごぼうと舞茸を加えました。この1品に必要な栄養素がほぼ含まれますが、ビタミンCが不足です。青菜の副菜を添えると良いでしょう。うなぎには不飽和脂肪酸のオレイン酸やEPA、DHAが多く含まれ、動脈硬化予防効果が期待できます。

# ポテサラライスケーキ

—「ポテトサラダ」を利用して—



栄養価 (1人分)

エネルギー：413 kcal  
タンパク質：12.1g  
食塩：1.5g  
食物繊維：1.9g  
コレステロール：53mg

炭水化物	ご飯
タンパク質	チーズ
ビタミン、ミネラル、食物繊維	ポテト等の野菜

材料 (1人分)

ご飯	80g	青のり	少々
ポテトサラダ	80g	サラダ油	小さじ1杯
とろけるチーズ	10g	中濃ソース	小さじ1杯
干しエビ	3g	ペビーリーフ	10g
片栗粉	大さじ1杯	ミニトマト	3個

作り方

- 1 ペビーリーフとミニトマトは洗い、水気を切っておく。
- 2 温かいご飯をボウルに入れ、すりこ木やマッシャーで半づき状態につぶす。
- 3 ②にポテトサラダと片栗粉を加え、混ぜる。
- 4 干しエビをフライパンで乾煎りし揉んで③に加え混ぜる。
- 5 ④を4等分し、丸めて小判型に形成し、青のりを振る。
- 6 フライパンにサラダ油を引き、⑤を並べて、弱火でこんがり焼き色がつくまでゆっくり両面焼く。
- 7 器に①のペビーリーフとミニトマトを盛り付け、⑥のをせる。上から中濃ソースをかける。

ご飯を潰しすぎると硬くなりますので、ご飯粒が残る程度にします。チーズと桜エビを加えたことで、うま味が増し、カルシウムが牛乳コップ1杯以上とれます。中濃ソースは、食べてみて味が薄ければ使ってください。

主食編

# チンジャオロースの焼き春巻

—「総菜のチンジャオロース」を利用して—

タンパク質

チンジャオロース

ビタミン、ミネラル、食物繊維

なす、タケノコ、ピーマンなど



## 材料 (2人分)

チンジャオロース……100g	サラダ油……………10g
なす……………80g	サニーレタス……………30g
片栗粉……………4g	練り洋辛子……………10g
春巻の皮 (4枚) ……60g	米酢……………12g
小麦粉……………適量	しょうゆ……………6g

## 作り方

- 1 なすのヘタを切り、ピーラーで皮を縞目にむく。縦半分になり、斜めに薄く切る。
- 2 フライパンでなすを炒め、シンナリしたらチンジャオロースを加え、混ぜ合わせる。
- 3 水溶き片栗粉を2に回しかけ、トロミがついてまとまったら、容器に広げて冷まし、4等分しておく。
- 4 春巻の皮の角が手前になるように広げ、3のあんを細長くのせ、手前からひと巻きし、左右を折り、さらにひと巻きする。
- 5 春巻の皮の縁を、小麦粉を水で溶いた糊で止める。残りも同じ様に包む。
- 6 フライパンにサラダ油を分量より多めに入れ、加熱する。
- 7 5の春巻を並べ、中火で焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。
- 8 皿に洗ったサニーレタスを敷き、上に春巻を盛る。
- 9 練り辛子や酢醤油はお好みでつける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：303kcal  
タンパク質：9.2g  
食塩：1.4g  
食物繊維：2.5g  
コレステロール：20mg



揚げずに焼き春巻にすることで、後片付けが簡単です。  
なすの他に、もやしや白菜などのあり合わせの野菜でも代わりになります。

主食編

# 豆苗の肉巻

—「総菜の豚肉生姜焼き」を利用して—

タンパク質

豚肉生姜焼き

ビタミン、ミネラル、食物繊維

豆苗



## 材料 (1人分)

豚肉生姜焼き……………80g	鶏がらスープの素……2g
片栗粉……………4g	ミニトマト……………30g
豆苗……………60g	サラダ菜……………10g
おろしニンニク……………2g	

## 作り方

- 1 豆苗の根を取り除き、洗って水を切って並べておく。
- 2 耐熱皿に1の豆苗を並べ、おろしニンニクと鶏がらスープの素を全体に回しかける。
- 3 食品用ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ (600W) で1~2分加熱する。
- 4 料理用バットに豚肉生姜焼きを広げ、片栗粉を片面にふり、3の豆苗の束をのせて巻く。
- 5 フライパンに4を並べ、生姜焼きのタレも入れて中火で熱する。この時、タレを絡める様にする。
- 6 皿に並べて盛り、サラダ菜とミニトマトを飾る。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー：238kcal  
タンパク質：19.3g  
食塩：1.9g  
食物繊維：1.9g  
コレステロール：54mg



豆苗はシャキシャキした食感が特徴で、栄養価が非常に高く、特にβカロテンやビタミンCが豊富です。最近、手に入りやすくなり、料理も電子レンジの加熱で済むので、頻繁に利用したい野菜です。