

回鍋肉献立

回鍋肉

材料 2 人分

豚肉ローススライス	120 g
キャベツ	140 g
たけのこ水煮	40 g
人参	40 g
ピーマン	40 g
刻み生姜	4 g
植物油(炒め用)	6 g

トウバンジャン	少々
赤味噌	12 g 小さじ 2
濃口醤油	6 g 小さじ 1
砂糖	6 g 小さじ 2
酒	10 g 小さじ 2
こしょう	少々

プリン体 80 mg

作り方

- ①豚肉、キャベツは一口大に切り、たけのこはスライス、人参、ピーマンは短冊に切る。
- ②合わせ調味料を使っておく。
- ③植物油で初めに刻み生姜を炒めてから肉と野菜を入れ炒める。
- ④合わせ調味料を入れ炒め合わせる。

サラダ

材料 2 人分

レタス	50 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
むきえび	40 g
ドレッシング	12 g 小さじ 2

プリン体 56.8 mg

作り方

- ①レタス、きゅうり、人参は千切り、むきえびは湯がき野菜の上に盛り付ける。
- ②ドレッシングをかける。

豆腐の煮物

材料 2 人分

がんもどき	50 g (2 個)
なす	60 g
人参	20 g
絹さや	6 g
出し汁	20 g
砂糖	2 g 小さじ 2/3
本みりん	1 g 小さじ 1/3
濃口醤油	5 g 小さじ 1

プリン体 15.7 mg

作り方

- ①がんもどきは湯通し、人参は輪切りで湯がき、絹さやはサッと湯がく。なすは皮をとるところところ剥き一口大にする。
- ②調味料で煮る。

ご飯

プリン体 17.5 mg

材料 2 人分

精白米ごはん	300 g
--------	-------

(1 食分)

エネルギー	617 kcal
たんぱく質	26 g
塩分	2.2 g
プリン体	170 mg