

塩分控えめ 味わう献立

食堂

くぼ

～生活習慣病対策～
第5回



point

卵は良質のたんぱく質源としての価値が高く、人体で作ることのできない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

塩分
1.5g

みそ風味で春キャベツをたっぷりいただきます。

春キャベツと豚肉の甘みそ炒め

材料 (4人分)

豚モウす切…200g
酒 ……大さじ1
塩 ……少々
人参 ……40g
ピーマン ……3個
春キャベツ…300g
ごま油 ……大さじ1+1/3

A みそ ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1
醤油 ……小さじ1
酒 ……大さじ1
んにく(すりおろし)1片
片栗粉 ……小さじ2
水 ……大さじ1

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、酒と塩で下味をつける。人参は短冊に切る。ピーマンは乱切りに、キャベツは5cm角に切る。
- 2 鍋にごま油大さじ1を熱し、豚肉を炒め色が変わったら人参、次にピーマン、キャベツを加え炒める。**A**で調味し、水溶き片栗粉でトロミをつける。最後に残りのごま油をまわしかけて火を止め、器に盛る。

エネルギー
196kcal

調理時間
20分

※エネルギー、塩分は1人分の値です



point

「こま切れ肉」や「切り落とし肉」はいろいろな部位が混ざっているためエネルギーは比較的高く、料理によって上手に使い分けることが大切です。

春の旬食材

春キャベツ

冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、内部まで薄い緑色なのが特徴。葉がやわらかくて甘みがあり、サラダなど生食に向いています。



塩分
1.4g

チーズをプラスし、コクと旨味がアップ!

春キャベツたっぷりオムレツ

材料 (2人分)

春キャベツ ……200g
玉ねぎ ……50g
オリーブ油 ……大さじ1
ツナフレーク ……40g
卵 ……3個
ミニトマト ……4個

A パルメザンチーズ…大さじ1
牛乳 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/4
粗挽き黒胡椒 ……少々

作り方

- 1 キャベツと玉ねぎは1cm角くらいのざく切りにする。半量の油で炒め、しんなりしたらツナを加えてひと混ぜし、火を止める。
- 2 卵を溶いて**A**と**1**を混ぜる。
- 3 フライパンに残りの油を熱し、**2**を流し入れて大きく混ぜる。半熟状になったら火を弱め、蓋をして1~2分焼き、上下を返してさらに1~2分焼く。器に盛ってミニトマトを添える。

エネルギー
281kcal

調理時間
15分

※エネルギー、塩分は1人分の値です