

市販品を活用してみよう



1人分の栄養価

	種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)
ごはん	主食	252	3.8	0.5	55.7	0.5	5	0.2	0
ゆで豚ごま酢かけ	主菜	181	16.5	9.8	5.7	3.1	168	2.0	1.0
揚げ出し豆腐	副菜	137	5.6	18.9	14.6	0.8	70	0.9	0.5
なすのオイスター炒め	副菜	63	1.8	0.1	7.6	2.2	18	0.4	1.2
牛乳プリン	乳製品	74	1.5	1.5	14.0	0.8	45	0.1	0
合計		707	29.1	30.8	97.5	7.4	305	3.6	2.7

★ 市販品の栄養価は目安量を示しています。実際の表示を確認しましょう。

食材チェック

	種類	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
ごはん	主食								
ゆで豚ごま酢かけ	主菜		○	○	○				
揚げ出し豆腐	副菜	○			○				
なすのオイスター炒め	副菜				○				
牛乳プリン	乳製品								○

ごはん			
材料	1人分	4人分	備考
めし	150 g	600 g	

ゆで豚ごま酢かけ			
材料	1人分	4人分	備考
豚肉ももす切り	60 g	240 g	
生姜	2 g	1かけ	
A	酒	1 g	小さじ1
	すりみそ	3 g	小さじ2
	砂糖	1 g	大さじ1/2
	白ごま	3 g	大さじ1と小さじ1
	酢	3 g	大さじ4/5
	白練りごま	8 g	大さじ2
水菜	30 g	大3茎	
カットわかめ	2 g	8 g	

- ① 生姜はすりおろし、Aとあわせて小皿に盛る。
 - ② 水菜は食べやすい大きさに切り、カットわかめは戻す。
 - ③ 鍋にお湯を沸騰させ、豚肉をゆでる。
 - ④ ②、③を皿に盛り付け、①をつけて食べる。
- ★ Aは市販のドレッシングを利用しても良いです。

揚げ出し豆腐			
材料	1人分	4人分	備考
木綿豆腐	70 g	1丁	1丁(300g)
片栗粉	4 g	大さじ1と2/3	
油	6 g	大さじ2	
生姜	3 g	1かけ	
ねぎ	8 g	1/2本	
A	醤油	3 g	小さじ2
	みりん	2 g	小さじ1と1/3
	だし汁	25 g	1/2カップ
かつおぶし	2 g	4パック	1パック(2g)

- ① 豆腐は1丁を6等分して水けを切る。
 - ② Aを煮立たせてつゆを作る。
 - ③ 生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
 - ④ ①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油に入れ、表面がカリッとするまで揚げる。
 - ⑤ 豆腐の油を切って、器に盛り②を注ぎ、③、かつおぶしをそえる。
- ★ 市販品の分量は目安量です

【組合せのポイント】

市販のお惣菜を組み合わせると、食品数がぐっと増えます。
上手に利用しましょう。

なすのオイスターソース炒め			
材料	1人分	4人分	備考
なす	80 g	4本	
赤パプリカ	10 g	1/4個	
ピーマン	10 g	1個	
油	3 g	大さじ1	
A	砂糖	1 g	小さじ1と1/3
	醤油	4 g	大さじ1弱
	オイスターソース	5 g	大さじ1

- ① なすはヘタを切り落とし、幅5mmの斜め切りにする。水につけてあく抜きした後、水切りする
 - ② 赤パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
 - ③ フライパンに油を強火で熱し、なすと赤パプリカ、ピーマンを炒める。しんなりしてきたらAの材料を加え、さらに炒め合わせる。
- ★ 市販品の分量は目安量です。

牛乳プリン			
材料	1人分	4人分	備考
粉寒天	0.7 g	2.8 g	
牛乳	40 g	160 g	
水	50 g	1カップ	
砂糖	8 g	大さじ3と1/2	
みかん缶	10 g	40 g	
もも缶	10 g	40 g	

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、中火で沸騰するまで混ぜ続ける。
- ② 沸騰したら砂糖を加え、2分ほど混ぜ続ける。
- ③ 火をとめて、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ みかん缶、もも缶を飾りつける。

食材チェックの

や

野菜

