

全世代に広げよう

4人分

健康寿命延伸プロジェクト(若年世代)

R4.12.6

本日の献立

- ・ ご飯
- ・ 豚キム豆苗
- ・ 焼きパプリカのハニーマリネ
- ・ 長いもとオクラのとろ玉みそ汁

【1人分の栄養量】

エネルギー：715kcal

たんぱく質：34.3g

脂質：28.2g

食塩相当量：3.4g

★主食：ごはん（150 g）

エネルギー:252kcal たんぱく質:3.8 g 脂質:0.5 g 食塩相当量:0 g

★主菜：豚キム豆苗

エネルギー:279kcal たんぱく質:23.3 g 脂質:18.0 g 食塩相当量:1.4 g

材料	分量（4人分）
豚こま切れ肉	400 g
豆苗	2袋(200 g)
たまねぎ	1個(200 g)
キムチ	160 g
ごま油	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

【作り方】

- ① 豆苗は半分の長さに切る。たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて中火にかけ、豚切れ肉とたまねぎを炒める。
全体に火が通ったらめんつゆを加えて調味する。
- ③ キムチと豆苗を加えて、さっと炒めて器に盛りつける。



★副菜：焼きパプリカのハニーマリネ

エネルギー:89kcal たんぱく質:0.7 g 脂質:6.1 g 食塩相当量:0.8 g

材料	分量（4人分）
パプリカ(赤)	1個(14 g)
パプリカ(黄)	1個(14 g)
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ4
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/2
粒こしょう	大さじ1

【作り方】

- ① パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、①を焼く。
- ③ 焼き色がつき、全体に火が通ったら合わせたAを加え、ひと煮立ちしたら器に盛りつける。お好みで冷蔵庫で冷やしていただく。



★汁物：長いもとオクラのとろ玉みそ汁

エネルギー:95kcal たんぱく質:6.5 g 脂質:3.6 g 食塩相当量:1.2 g

材料	分量（4人分）
長いも	200 g
オクラ	8本(95 g)
卵	2個
だし汁	600ml
味噌	大さじ1と2/3

【作り方】

- ① 長いもは1cm角の角切りに、オクラは板ずりをして水で洗い小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら長いもとオクラを入れてさっと煮る。
- ③ 全体に火が通ったら味噌を溶き入れる。①の溶き卵を流し入れ、卵が浮き上がってきたら火を止める。

