

おいしく
カロリー控えめレシピ

2023年3月9日(木)
横須賀市食生活改善推進団体
ヘルスマイトよこすか

主食 ご飯 150g

主菜 豚肉のキムチ炒め

材料 (2人分)		作り方
豚もも薄切り肉	120g	① 豚肉は一口大に切る。キムチはざく切りに
キムチ	60g	エリンギは縦半分を斜め薄切りにする。
エリンギ	2本 60g	② かぶは1cm厚さのくし切り、かぶの葉は3cm長
かぶ	1個 120g	さに切る。鍋でゆで、水気を切る。
かぶの葉	1個分 60g	③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
ごま油	小さじ1	キムチとエリンギも順に加えて炒め、最後に
麵つゆ(3倍希釈)	小さじ1/2	麵つゆを加えて炒め、火を止める。
		④ 器に②のかぶと③を盛り付ける。

一人分の栄養価

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分相当量 g
ご飯	234	3.8	0.5	55.7	0.0
豚肉のキムチ炒め	146	15.5	6.9	7.7	1.1
ほうれん草とにんじんの ごま酢和え	33	2.3	1.4	4.6	0.4
中華風コーンスープ	67	1.6	0.4	15.0	0.9
合計	480	23.2	9.2	83.0	2.4

副菜 ほうれん草とにんじんの海苔ごま酢和え

材料 (2人分)		作り方	
ほうれん草	1/2束 100g	① ほうれん草は3cmに切り、熱湯でゆでて水にとり	
にんじん	40g	水気をしぼる。	
焼きのり	1/2枚	② にんじんは千切りにしてゆでる。	
A	しょうゆ	小さじ1	③ 焼きのりはちぎっておく。
	酢	小さじ1	④ Aの調味料を合わせ、①②の水気をよくしぼって
	砂糖	少々	加えて和える。
白すりごま	小さじ2	③と白すりごまも加えて和え、器に盛る。 (白すりごまは少量を取り置き、上からかける)	

副菜 中華風コーンスープ

材料 (2人分)		作り方	
チンゲン菜	1株 80g	① チンゲン菜は1cm角に切る。	
A	コーンクリーム	150g	② 鍋にAを入れて煮立てて、①を加えて蓋をして
	水	150ml	弱火で3~4分煮る。
	鶏がらスープの素	小さじ1/2	
	こしょう	少々	