

主菜

肉・魚・卵・大豆製品を主に使った料理です。たんぱく質の供給源になります。主菜のとり過ぎはエネルギーや脂質、たんぱく質、食塩のとり過ぎにつながるので1食に1皿にしましょう。目安量は下記を参考にしてください。

1食分の量



手のひらサイズ

料理にすると



◆ ◆ 1食分の目安量 ◆ ◆



しょうが焼き2枚



からあげ3個



焼き魚1切れ



卵1個



豆腐100g



納豆1パック

豚肉となすのポン酢和え

難易度



適塩ポイント

豚肉をこんがり焼くことで、うま味を閉じ込め、香りを付けます。ポン酢の酸味で薄味でも美味しく食べられます。

材 料 2人分

豚もも肉	120g(2枚)
A酒	小さじ1
食塩	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
なす	100g(1本)
もやし	40g
ポン酢	小さじ2
いりごま	小さじ2
小ねぎ	2～3本

作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、Aにつけて15分くらい置く。
- ②なすは1本ずつラップで包み電子レンジ600Wで1分10～30秒くらい加熱し、冷水で冷やす。もやしも電子レンジ600Wで30秒くらい加熱し、水気を切る。※加熱時間は大きさや量で加減してください。
- ③②のなすはペーパータオルで水気を切り、へたをとり八等分にさく。
- ④①の豚肉に片栗粉をまぶして、ごま油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ⑤②のもやしと③、④をポン酢といりごまで和え、器に盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
175kcal	14.4g	10.1g	8.1g(2.0g)	0.5g

日本食品標準成分表2020年版より算出