



# 適量を食べてみよう<主菜>① ～豚肉となすのポン酢和え～

前橋市国民健康保険課

## 【材料】 2人分

豚もも肉 (脂身あり)	2枚 (120g)
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 (中1本)
もやし	40g
ポン酢	小さじ2
いりごま	小さじ2
小ねぎ(小口切り)	2~3本

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- 豚肉には、糖質代謝や脂質代謝に働く、ビタミンB1やビタミンB2を多く含んでいます。
- 脂身を除いたり、ももやヒシの部位を選ぶことでエネルギーを減らすことができます。

### 豚肉60gあたりのエネルギー比較

もも脂身あり	110kcal
ロース脂身あり	158kcal
ロース脂身(皮下脂肪)なし	121kcal

## 【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。
- ③ ②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裂く。
- ④ ①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。
- ⑤ ②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。

## 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
183	13.5	10.2	7.9	1.5	20	1.0
kcal	g	g	g	g	mg	g

## <主菜>

主菜は肉・魚・卵・大豆加工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。1食目安量は肉なら60g程度、魚なら1切れ、卵なら1個、納豆なら1パック、豆腐なら100gです。例えば夕食に「鶏唐揚げ、魚の刺身、冷ややっこ」の3品を食べると主菜のとり過ぎです。主菜のとり過ぎはエネルギーや脂質、たんぱく質、塩分の過剰摂取につながるので注意しましょう。