

秋の中華献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

豚肉と根菜の甘酢あん

材料(2人分)

- ・豚肉薄切り…6枚
- ・酒・塩・こしょう※作り方参照
- ・片栗粉…大さじ1
- ・さつまいも…40g
- ・れんこん…40g
- ・にんじん…40g
- ・たまねぎ…1/3個
- ・きくらげ…1g
- ・ピーマン…20g
- ・ごま油…小さじ1
- (A)・酢…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・薄口醤油…大さじ1
 - ・水…100cc
 - ・片栗粉…小さじ1

作り方

- ① 豚肉は、酒(大さじ1)、塩(小さじ1/10)、こしょう(2振り)で下味をつけ、ロール状に巻き上げて、片栗粉をまぶす。
- ② きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ さつまいも、れんこんは5mm幅の輪切、にんじんは乱切りし、下茹でする。
- ④ たまねぎは皮をむき、1/6のくし型に、ピーマンは縦1/4に切り、種を除き乱切りにする。
- ⑤ フライパンを熱しごま油を入れ、①の豚肉の巻き終わりを下にして焼く。火が通ったら一旦皿に取る。
- ⑥ たまねぎを入れ、透明になったら②③ピーマンを入れて強火で炒め、合わせておいた(A)の調味料を流し入れる。トロミがついてきたら完成。
- ⑦ 器に彩りよく盛りつける。

小松菜の中華炒め

材料(2人分)

- ・こまつな…80g
- ・さくらえび…2g
- ・中華顆粒だし…ひとつまみ

作り方

- ① こまつなは根を切り落とし、根元を中心によく洗う。3cmの長さに切り、茎と葉を分けてザルに取り、水気を切っておく。
- ② フライパンを熱し、さくらえびを焦がさないように空炒りし、香ばしさが出てきたら皿に取り出す。
- ③ フライパンを再度熱し、こまつなを茎、葉の順で炒める。
- ④ 全体に火が通ったら②を加え、中華顆粒だしで味を調え、器に盛りつける。

舞茸のバター醤油ソテー

材料(2人分)

- ・まいたけ…100g
- ・バター…小さじ2
- ・醤油…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・青じそ…2枚
- ・ゆず…1/2個

作り方

- ① まいたけは横から包丁を入れて、厚みを均等にする。ゆずは1/4のくし形に切る。
- ② フライパンを熱してバターを入れ、まいたけを焼き色がつくまで弱火でゆっくり両面を焼き、醤油とこしょうを加えて絡ませる。
- ③ 皿に青じそをひき、②を盛り付け、ゆずを添える。

たまごスープ

材料(2人分)

卵…1個
しょうが…2g
こねぎ…6g
中華顆粒だし…小さじ1
水…240cc

作り方

- ① しょうがは針しょうがに、こねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて、中火にかける。沸騰したら中華顆粒だしを入れ、溶き卵を入れる。
- ③ 卵が固まったら完成。
- ④ 器に盛り、針しょうが、こねぎを散らす。

栄養成分(1食分)

熱量…552kcal たんぱく質…19.1g 脂質…13.5g 炭水化物…80.6g(食物繊維…7.2g)
食塩相当量…2.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

※ごはん お茶碗1杯(150g)を含みます。