

春の中華風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

春キャベツ味噌炒め

材料(2人分)

作り方

- ・春キャベツ…200g
- ・豚もも肉(薄切り)…100g
- ・ピーマン…2個
- ・サラダ油…大さじ1
- (A)・おろししょうが…小さじ1
 - ・おろしにんにく…小さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・みそ…大さじ1
 - ・豆板醤…小さじ1
- (B)・片栗粉…小さじ1
 - ・水…大さじ1

- ① キャベツをひとくち大にざく切りする。ピーマンは種を取って乱切りにする。豚もも肉は長さ5cm幅に切る。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①のキャベツ・ピーマンを強火で炒め、いったん取り出す。次に豚肉を中火で炒め、肉に焼き色がついたら②を加え、味をからませる。
- ④ キャベツ、ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。(B)の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛りつける。

中華風茶碗蒸し 薄くずあんかけ

材料(2人分)

- ・卵…1個(L)
- ・鶏ガラスープ(顆粒)
…小さじ1+1/2
- ・豆乳…1カップ
- ・菜の花…40g
- ・たけのこ…6g
- (A)・鶏ガラスープ(顆粒)
…小さじ1/2
 - ・水…大さじ2
 - ・片栗粉…小さじ1/3

作り方

- ① 鍋に豆乳と鶏ガラスープを入れて火にかけ、鶏ガラスープを溶かし、冷ましておく。
- ② ボウルに、卵を割り入れよく混ぜ、①を入れてよく攪拌し、ザルでこす。
- ③ 菜の花は、根元の硬い部分を切り落とし、柔らかいつぼみと硬い茎に切り分ける。沸騰した湯の中に分量外の塩(水1Lに小さじ1)を加え、硬い茎から茹で、次いでつぼみを入れたらさっと茹で、ザルに取り、冷水で色止めする。
- ④ たけのこは茹でて、繊維に沿って薄く短冊に切る。
- ⑤ 器に②を入れ、「す」が入らないように蒸す。
- ⑥ 鍋に水、鶏ガラスープ、片栗粉を入れて火にかけ、あんを作る。
- ⑦ 蒸し上がった茶碗蒸しに、③④を盛りつけ、⑥のあんをかける。

菊芋の中華あえ

材料(2人分)

- ・菊芋…60g
- ・かに風味かまぼこ…4本
- (A)・砂糖…大さじ1
 - ・酢…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・煎りごま…小さじ1

作り方

- ① 耐熱ボウルに(A)を入れて、レンジ(600W)で30秒加熱し、砂糖を溶かす。粗熱がとれたらごま油、煎りごまを加えて混ぜる。
- ② 菊芋はよく洗い、皮が気になるようならスプーンでこそげ取り、千切にする。
- ③ ①に、②の菊芋、ほぐしたかに風味かまぼこを入れて和える。
- ④ 菊芋が少ししんなりしてきたら、盛りつける。

栄養成分(1食分)

熱量…652kcal たんぱく質…24.1g
食塩相当量…3.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…20.6g 炭水化物…83.5g(食物繊維…7.1g)

※ごはん お茶碗1杯(150g)を含みます。