

# 桑名市食生活改善会員伝達料理

## 生活習慣病と肥満

### (バランスメニュー2)

令和7年 6月12日(木)13日(金)

桑名市食生活改善推進協議会

献立:長島支部

### ☆豚肉と小松菜の塩だれ炒め

| 材料       |         | 1人分   | 4人分  |
|----------|---------|-------|------|
| 豚こま切れ肉   |         | 60g   | 240g |
| 小松菜      |         | 30g   | 120g |
| しし唐辛子    |         | 1本    | 4本   |
| A        | おろしにんにく | 1.25g | 5g   |
|          | おろし生姜   | 1.25g | 5g   |
|          | 塩       |       | 少々   |
|          | かたくり粉   | 3g    | 12g  |
|          | 酒       | 5g    | 20g  |
|          | 中華だしの素  | 1.5g  | 6g   |
| B        | みりん     | 3g    | 12g  |
|          | ごま油     | 1g    | 4g   |
| 粗びき黒こしょう |         |       |      |

#### 作り方

- ① 豚肉にAをもみ込む。
- ② 小松菜は3～4cmに切る。  
しし唐辛子は切り込みを入れる、  
または縦半分に切る。
- ③ フッ素樹脂加工フライパンを  
中火で熱し、①の豚肉を炒める。  
色がある程度変わったら  
小松菜を加えて炒める。  
しんなりしたら、しし唐辛子とBを  
加え、炒め合わせる。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをふる。

### ☆時短ナムル

| 材料   |        | 1人分  | 4人分  |
|------|--------|------|------|
| もやし  |        | 25g  | 100g |
| にんじん |        | 20g  | 80g  |
| きゅうり |        | 25g  | 100g |
| A    | 中華だしの素 | 1.5g | 6g   |
|      | 塩      |      | 少々   |
|      | ごま油    | 1g   | 4g   |

#### 作り方

- ① にんじんときゅうりはせん切りにする
  - ② 耐熱ボウルにもやしと①のにんじんを  
入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で  
3分加熱する。
  - ③ 粗熱がとれたら、①のきゅうりとAを  
加えてあえ、器に盛る。
- ※ あれば糸唐辛子を飾ってもよい。

### ☆簡単にとらスープ

| 材料       | 1人分   | 4人分   |
|----------|-------|-------|
| にとら      | 10g   | 40g   |
| 春雨(乾)    | 5g    | 20g   |
| 水        | 200ml | 800ml |
| オイスターソース | 1.5g  | 6g    |
| 塩        | 0.75g | 3g    |
| こしょう     |       | 少々    |

#### 作り方

- ① にとらは2cm長さに切る。
- ② 鍋に分量の水、春雨、オイスターソースを  
入れて火にかけ、沸騰したら  
弱火にしてふたをし、2～3分煮る。
- ③ 春雨が透明になったら、にとらを加える。  
塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

### ☆キャベツのハニーマスタードサラダ

| 材料   |        | 1人分  | 4人分  |
|------|--------|------|------|
| キャベツ |        | 70g  | 280g |
| ゆで卵  |        | 25g  | 100g |
| A    | ヨーグルト  | 7.5g | 30g  |
|      | はちみつ   | 3.5g | 14g  |
|      | 粒マスタード | 2.5g | 10g  |
|      | オリーブ油  | 2g   | 8g   |

#### 作り方

- ① キャベツは一口大に切り  
ボウルに入れ、塩(分量外)をふりかけ  
塩もみをし数分おく。
- ② 流水で洗い、水気を切り  
キッチンペーパーなどで水気を  
しっかり拭き取る。
- ③ ゆで卵は白身と黄身にわけて  
ザルでこし、半量づつに分けておく。
- ④ ボウルにキャベツ・A・ゆで卵の半量を  
入れて和え、器に盛って、もう半量のゆで卵を  
盛り付ける。

※ ミニトマトやパセリを添えてもよい。

### ☆ごはん 1人分 110g

#### 【1人分栄養量】

|                  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 食物繊維<br>g | 塩分<br>g |
|------------------|---------------|------------|---------|-------------|-----------|---------|
| 豚肉と小松菜の塩だれ炒め     | 258           | 12.3       | 11.6    | 55          | 0.5       | 0.5     |
| 時短ナムル            | 22            | 0.7        | 1.3     | 20          | 1.5       | 0.5     |
| 簡単にとらスープ         | 21            | 0.6        | 0.2     | 10          | 0.5       | 0.9     |
| キャベツのハニーマスタードサラダ | 103           | 5.1        | 6.0     | 45          | 4.3       | 0.3     |
| ごはん              | 185           | 2.8        | 0.3     | 3           | 0.3       | 0       |
| 合計               | 589           | 21.5       | 19.4    | 133         | 7.1       | 2.2     |