

理想的なバランス献立の一例

| | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳製品 | 果物 |
|---|--------------------------------|--|--|--------------|-----|
| 朝 | ごはん | 小松菜の にんにくソテー 人参と玉ねぎの 味噌汁 | しらす 納豆あえ | アイス カフェオレ | |
| 昼 | 主食・主菜 サーモンと アボカドの づけ丼 | 豆苗と椎茸の おひたし | | ヨーグルト | 桃 |
| 夕 | ごはん | 副菜 水茄子とみょうがの 胡麻味噌あえ 豆腐と枝豆の味噌汁 | 主菜・副菜 豚とトマトの ロール生姜焼き レシピはこちら➡ | | キウイ |

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

食育レシピ 豚とトマトの
ロール生姜焼き

酢入りのタレとトマトが相まって驚くほど爽やかな生姜焼きに。
夏バテを予防にもオススメ。ご飯がすすむ一品です。

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉16切(400g)、米粉大さじ2、トマト大2個(400g)
サラダ油大さじ1、キャベツ千切り1p(約120g)
調味料【A】 おろし生姜1.5片分、醤油大さじ2、酒大さじ1・1/2、
みりん大さじ1・1/2、酢大さじ1・1/2、
砂糖小さじ1・1/2

下準備

- ① トマトは8等分のくし切りにする。
- ② 【A】の調味料をあわせておく。

作り方

- ③ 豚肉を広げてトマトをのせ、端から巻いていく。
- ④ ③に米粉を薄くまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンに油をしき、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼いたら、蓋をして約3分、弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ あわせておいた【A】の調味料を加えて、トマト肉巻きにからめるように煮詰める。
- ⑦ 器に盛り、せん切りのキャベツを添える。

● 台所ワンポイント

- * タレに酢を入れることで、さっぱりとした生姜焼きに仕上がります。
- * トマトのうま味がじゅわっと広がり、さっぱりタレとよく合います。
- * 米粉は小麦粉や片栗粉に置き換えてもよいでしょう。



豚とトマトの
ロール生姜焼きの
栄養価(1人分)

エネルギー
321 kcal

たんぱく質
22.5 g

脂質
17.4 g

塩分
0.9 g