

9品目:白菜丸ごと1週間 1日目



■1日目献立
 ☆白菜たっぷりの豚汁
 ☆しらすと青ネギの卵焼き

栄養価		
カロリー	523	kcal
たんぱく質	48.9	g
脂質	22.8	g
炭水化物	32.4	g
食物繊維	13.5	g

☆ワンポイント☆

だし汁は野菜を切る前に、昆布とかつお節で取っておきましょう。
 豚肉が苦手な方は鶏肉(皮なし)やはんぺんなどで代用してもOKです！
 あさはり水煮缶だけでなく、冷凍品や殻付きを選んでもOK。
 刻み昆布が手に入らない場合は、だし汁をとった昆布を刻んで活用してもOKです。

豚肉は、糖質がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1や、アミノ酸の代謝をサポートしたり、皮膚や髪、歯などの健康維持に関わるビタミンB6を多く含みます。



☆白菜たっぷりの豚汁

肉・貝・豆類・油脂・海藻・野菜 栄養価		
カロリー	383	kcal
たんぱく質	38.0	g
脂質	13.3	g
炭水化物	31.7	g
食物繊維	13.4	g

【材料】 1人分

白菜	270g(3枚)
ぶたももスライス(赤身)	60g(2枚)
酒	2g(小さじ1/2)
しょうが	15g(親指大)
サラダ油	2g(小さじ1/2)
豆腐(絹)	70g
油揚げ	10g(1/7枚)
あさり(水煮缶)	50g
大根	100g
人参	50g
しいたけ	20g(1枚)
長葱	50g(1/2本)
刻み昆布	2g(小さじ1/2)
味噌	12g(小さじ2)
だし汁	250cc
万能ねぎ	3g(1本)

【作り方】

- 白菜は一口大に、大根・人参は厚めのイチヨウ切りに切る。
- 豚肉、しいたけはスライスする
- 長ねぎはそぎ切りに、生姜はみじん切りに切る。
- 刻み昆布は水でもどしておく
※手に入らなければだしを取った昆布を千切りにして代用でも可能。
- 豆腐は大きめのさいの目切に。
- 油揚げは拍子切りにして、湯通しをし余分な油を切る。
- 鍋に油を入れ、生姜、豚肉を炒め、酒を入れる。
- ⑦に切っておいた大根、人参、しいたけを入れ軽く炒め、だし汁を入れる。
- 沸騰してきたらアクを取り、野菜がしんなりしたところで、あさり、白菜の軸を入れる。
- 白菜の軸がしんなりしたところで、長ねぎ、白菜の葉を入れる。
- ⑩に味噌を溶き入れ、油揚げ、豆腐を入れ、味が馴染んだら火を止める。
- 器に盛り付け、万能ねぎを添える。



☆しらすのたまご焼き

魚・卵・乳製品・油脂・野菜

栄養価

カロリー	141	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	9.5	g
炭水化物	0.7	g
食物繊維	0.1	g

【材料】 1人分

卵	60g(中1個)
しらす干し	8g
万能ねぎ	3g(1本)
粉チーズ	2g(小さじ1)
酒	2g(小さじ1/2)
醤油	2g(小さじ1/2)
サラダ油	2g(小さじ1/2)

【作り方】

- ① 万能ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵・しらす干し・みじん切りにした万能ねぎ
粉チーズ・酒・醤油を混ぜる。
- ③ 熱した卵焼き用フライパンに、油を入れ、②を流し
厚焼きたまごをつくっていく。
*厚焼きたまご用のフライパンがなければ、小さめの
フライパンで代用OK。