

9品目:白菜丸ごと1週間 7日目



☆ワンポイント☆

八宝菜は日本でも知られた中国料理で、五目うま煮です。「八宝」は8種類以上の材料を用いたという意味。今回のレシピ八宝菜風も、8種類以上の食材を使っています。油を使っていますが、テフロン加工のフライパンを使うと、小さじ1/2量でも十分に作る事ができます。今回は生したけを使いましたが、乾燥しいたけを使うと旨味が増すのでお勧めです。その際は、もどし汁も一緒に入れて煮込みましょう！

昆布や野菜に多く含まれるグルタミン酸は、うま味成分のひとつ。グルタミン酸は脳や神経の働きを高めたり、尿の排泄を促す働きがあるといわれ、注目されている成分です。

■7日目献立

- ☆八宝菜風
- ☆大根の塩昆布和え
- ☆油揚げと青ねぎの温和え

栄養価

カロリー	503	kcal
たんぱく質	44.1	g
脂質	24.0	g
炭水化物	28.7	g
食物繊維	10.6	g



☆大根の塩昆布和え  
海藻・野菜

カロリー	11	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	0.1	g
炭水化物	2.8	g
食物繊維	1.0	g

【材料】 1人分

大根	50g
塩昆布	2g

【作り方】

- ① 大根は短冊切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 塩昆布を入れ、空気を入れて振り混ぜる。
- ③ 味が馴染んだら、器に盛る。



### ☆八宝菜風

肉・魚・貝・卵・乳製品・油脂・野菜	
カロリー	317 kcal
たんぱく質	33.3 g
脂質	10.1 g
炭水化物	23.9 g
食物繊維	8.3 g

#### 【材料】 1人分

白菜	270 g(3枚)
豚もも肉(赤身)	50 g
生姜	15 g(親指大)
長ねぎ	10 g
むきえび	50 g(10尾)
うずら卵(水煮)	30 g
あさり(水煮缶詰)	30 g
人参	50 g
長ねぎ	50 g
しめじ	30 g
生しいたけ	20 g
酒	10 g
醤油	6 g(小さじ1)
中華だし(顆粒)	3 g(小さじ1)
水	適量 目安:200cc
胡椒	少々
粉チーズ	2 g(小さじ1)
ごま油	2 g(小さじ1/2)

#### 【作り方】

- ① 白菜、豚もも肉は一口大に切る。
- ② Aの長ねぎ、生姜はみじん切りに。
- ③ 人参は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ④ しいたけはスライス、シメジはほぐしておく。
- ⑤ 熱した鍋に刻んだA、豚肉を入れ炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、残りの野菜、きのこ入れ炒める。
- ⑦ 中華だし、水を加え、えび、うずら卵を入れ鍋に蓋をして、えびに火が通るまで煮る。
- ⑧ 蓋を取り、醤油、胡椒で味を調える。
- ⑨ 煮詰まったタイミングで粉チーズをふりかけ、器に盛り付ける。



### ☆油揚げと青ねぎの温和え

豆類・野菜

カロリー	174 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	13.9 g
炭水化物	2.0 g
食物繊維	1.3 g

#### 【材料】 1人分

油揚げ	40 g(1/2枚)
万能ねぎ	30 g
醤油	3 g(小さじ1/2)

#### 【作り方】

- ① 油揚げは食べやすい大きさに切る
- ② 万能ねぎは油揚げの大きさに合わせて切る
- ③ フライパンを熱し、油揚げを両面焼き色がつく程度に焼く。
- ④ ②の万能ねぎ、醤油を入れ、ねぎがしんなりしたら、火を止め器に盛る。