

ごはん  
 牛肉と野菜のオイスターソース炒め  
 きゅうりとわかめの酢の物



★牛肉と野菜のオイスターソース炒め

<材料>	2人分	作り方
牛薄切り肉	100g	① 牛肉は1cm幅に切る。
キャベツ(3cm角に切る)	100g	② キャベツは3cm角に切る。玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする。
玉ねぎ(せん切り)	60g	※ <u>カリウム制限のある方は、多めの水で野菜を15分ほど水に浸しておく。</u>
人参(せん切り)	40g	
ピーマン(せん切り)	20g	③ Aの合わせ調味料を準備しておく。かたくり粉は水に溶かしておき、Aと合わせる。
油	小さじ2(8g)	④ フライパンを熱して油を入れ、牛肉を炒める。少し色が変わったら、人参、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。
A {	オイスターソース	⑤ キャベツを入れて軽く火が通ったら、③の調味料を入れて全体に味をからめたら出来上がり。
	清酒	
	こいくちしょうゆ	
	みりん	
	鶏がらスープの素	
{	片栗粉	2g
	水	大さじ2(30g)

## ★きゅうりとわかめの酢の物

<材料>		2人分	作り方
A	きゅうり	100g	① きゅうりは小口切りにして塩をまぶす。 ② えのきは3cm長さに切り、茹でて水にとり、水けをきる。生わかめは一口大に切り、さっと茹でる。 ③ 大葉はせん切りにする。 ※ <u>カリウム制限がある方は、きゅうり、大葉を多めの水で15分以上水にさらした後、水けをきり、きゅうりは塩をまぶす。</u> ④ きゅうりの塩をよく洗い、ペーパータオルなどでよく水けをきる。 ⑤ ボウルにAの調味料を入れ、おろししょうがと炒りごまを混ぜ合わせ、きゅうり、えのき、生わかめ、大葉を加えて和える。お皿に盛りつけて完成。
	塩（塩もみ用）	0.2g	
	えのき	40g	
	生わかめ	20g	
	大葉	1枚	
	砂糖	小さじ2(6g)	
	酢	小さじ2強(12g)	
うすろしょうゆ	小さじ1/3(2g)		
しょうが	1g		
炒りごま	小さじ1(3g)		

## <今日のメニューの栄養成分値> ※一人当たり

メニュー名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	234	3.8	44	0
牛肉と野菜のオイスター炒め	273	8.3	270	1.1
きゅうりとわかめの酢の物	39	1.6	240	0.4
合計	546	13.7	554	1.5

「日本食品成分表 2020年版 八訂」より引用

## ※今日のポイント

- 主食・主菜・副菜を揃えた食事ができます。
- 限られたお肉の量ですが、野菜と一緒に炒め合わせることでボリュームが出ます。
- 少量の調味料でもとろみを付けると食材全体に味が絡むので、減塩でも美味しくいただけます。
- 酸味（酢）、香味野菜（大葉、しょうが）の風味を生かすことで減塩につながります。