

令和6年11月19日(火) 腎臓栄養教室レシピ

ごはん

豚肉と野菜炒めのポン酢かけ  
かぼちゃとさつまいものきんぴら



★豚肉と野菜炒めのポン酢かけ

＜材料＞	2人分	作り方
豚肉(もも薄切り)	80g	① 豚肉とすりおろしたにんにくを揉み込み、10分ほど置いておく。 ② キャベツはせん切り、しめじは石づきを切り小房に分ける。 <u>※カリウム制限の方は、キャベツ、もやし、しめじを15分以上水にさらす。</u> ③ フライパンに油を入れ温めて、豚肉を炒める。 ④ 豚肉に火が通ったら、キャベツ、もやし、しめじ、清酒、みりんを入れて、さっと炒め合わせる。 ⑤ 野菜に火が通ったら、お皿に盛る。 ⑥ かつお節とポン酢をかけて出来上がり。
にんにく(すりおろし)	2g	
キャベツ(せん切り)	100g	
もやし	60g	
しめじ(小房)	20g	
油	小さじ3(12g)	
清酒	小さじ2(10g)	
みりん	小さじ2(12g)	
かつお節	4g	
ポン酢	大さじ2(36g)	

★かぼちゃとさつまいものきんぴら

＜材料＞	2人分	作り方
かぼちゃ(3mm幅せん切り)	60g	① かぼちゃとさつまいもは3mm幅のせん切り、人参は細いせん切りにする。 <u>※カリウム制限の方は15分以上水にさらすか、若しくは茹でこぼす。</u> ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。 ③ 野菜に火が通ったら調味料Aと炒りごまを入れて混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛りつけたら完成。
さつまいも(3mm幅せん切り)	40g	
にんじん(せん切り)	30g	
ごま油	小さじ3(12g)	
A 砂糖	小さじ2(6g)	
みりん	小さじ2(12g)	
清酒	小さじ2(10g)	
こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)	
炒りごま	小さじ3(6g)	

＜今日のメニューの栄養成分値＞

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
豚肉と野菜炒めのポン酢かけ	174	11.6	303	1.0
かぼちゃとさつまいものきんぴら	158	1.6	285	0.4
合計	566	17	632	1.4

「日本食品成分表 2023 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。
- ごま油やにんにくの風味、ポン酢の味付けで減塩につながります。
- 油を使いエネルギーアップ。
- 主菜料理では、豚肉と野菜を一緒に炒め合わせることで、ボリューム感が出てたんぱく質（豚肉）の摂り過ぎを防ぎます。

長崎市役所 健康づくり課