

おいしく食べて生活習慣病予防

～穀物、野菜、きのこ、こんにゃくで食物繊維たっぷり！～



主食・主菜 きのこたっぷり ポークチャッププレート



【作り方】

- ① 精白米を研いで、通常どおり水加減し、押麦とその倍量（押麦20gの場合は40cc）の水を加えて麦ごはんを炊く。
- ② 付け合せのブロッコリーと卵は茹でておく。りんごをすりおろす。
- ③ ビニル袋に豚肉、すりおろしりんご、酒を入れてよく揉みこみ、冷蔵庫にしばらく（15～20分程）置く。
- ④ 玉ねぎは薄切り、きのこ類は石づきを除いて、しめじは手でほぐし、えのきは半分の長さに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ、えのきを加える。
- ⑥ ⑤に③の豚肉を汁ごと加え、さらに炒める。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら、Aの調味料を加え、ほど良く水気が飛ぶまで煮詰める。仕上げにこしょうをふる。
- ⑧ 器に、麦ごはん、ポークチャップ、付け合わせを彩りよく盛る。

	材料	1人分	2人分
麦ごはん	精白米	75g	1合
	押麦	10g	20g
	豚肉（薄切り）	60g	120g
	りんご	20g	1/8個
	酒（又は赤ワイン）	大さじ1/2	大さじ1
	たまねぎ	40g	80g
	しめじ	25g	50g
	えのき	25g	50g
	サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
A	ケチャップ	大さじ1	大さじ2
	ウスターソース	小さじ1	小さじ2
	酢	少々	小さじ1/2
	水	大さじ1	大さじ2
	こしょう	少々	少々
付け合わせ	ゆで卵	1/2個	1個
	ブロッコリー	30g	60g



副菜（スープ）		
白菜としらたきのスープ		
材料	1人分	2人分
白菜	40g	80g
ベーコン	8g	16g
しらたき	20g	40g
固形コンソメ	1/2個	1個 (顆粒小さじ2弱)
水	150cc	300cc
パセリ（乾）	少々	少々

【作り方】

- ① 白菜、ベーコンは細長く切る。
- ② 鍋にしらたきを入れてから火にかけ、乾煎りする。
- ③ ②に①の白菜、ベーコンと水、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛りつけ、パセリを添える。

デザート		
甘酒ヨーグルト寒天		
材料	1人分	作りやすい量（4人分）
粉寒天	0.5g	2g
水	15cc	60cc
甘酒	40cc	160cc
ヨーグルト（無糖）	30g	120g
ソース	ブルーベリージャム	10g
	お湯	少々
		大さじ2
		大さじ1

【作り方】

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、泡立て器で混ぜてなじませてから火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら1～2分加熱する。
- ③ ②に甘酒を入れて火を止め、かき混ぜる。さらにヨーグルトを加えて均一になるようによく混ぜる。
- ④ 表面を水で濡らした型に入れて、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤ ブルーベリージャムをお湯で伸ばしたソースを添える。



栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		食塩相当量 g
				食物繊維 g		
きのこたっぷりポークチャッププレート	537	21.3	17.1	80.2	7.7	1.4
白菜としらたきのスープ	32	1.8	1.7	3.2	1.1	1.3
甘酒ヨーグルト寒天	65	1.8	1.0	13.6	1.0	0.1
合計	634	24.9	19.8	97.0	9.8	2.8

