



中華丼

栄養士コメント

白菜は約95%は水分ですが、ビタミンCや鉄、マグネシウム、カリウムなども豊富に含んでいます。

余分な水分は足さず、野菜やお肉から出た水分をあんに閉じ込め、素材の味を活かしました。



作り方

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、えびを加え、炒める。
- ③えびに火が通ったら、野菜を入れ、炒める。
- ④全体に火が通ったら、少量のお湯で溶いた中華だし、しょうゆ、酒を加える。
- ⑤水溶き片栗粉を回し入れる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	457 kcal
2. たんぱく質	18.5 g
3. 総脂質	7.7 g
4. 炭水化物	74.7 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	230 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	50 mg
9. ビタミンA	153 μg
10. ビタミンEα	1.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.48 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 豚ロース・脂無	50 g
食べやすい大きさに切る。	
2. ムキエビ	2 尾
3. 白菜	50 g
食べやすい大きさに切る。	
4. 人参	10 g
短冊に切る。	
5. 玉葱	20 g
薄切りにする。	
6. ほうれん草	20 g
食べやすい大きさに切る。	
7. 片栗粉	1/4 大サジ
8. ごはん	180 g
<焼き油>	
9. ごま油	1/4 小サジ
<調味料>	
10. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
11. 減塩中華だし	1/2 小サジ
12. 酒・本醸造酒	1/2 小S

