



大豆ミート酢豚

栄養士コメント

大豆ミートは高タンパク、低脂質、低カロリー、食物繊維が豊富で大豆の良さがギュッと詰まった食材です。食感がお肉と変わらないので、たくさんお肉は食べたいけどカロリーが気になるという方にもオススメです。



作り方

- ①人参は耐熱容器に入れ、電子レンジに600W5分でかける。大豆ミートはおろし生姜と料理酒で下味をつけておく。ボールに調味料(酢、醤油、砂糖、ケチャップ、酒、片栗粉、水)を入れてよく混ぜ、甘酢あんを作っておく。
- ②フライパンに少量の油をひき、下味をつけた大豆ミートを少し焼き目がつくまで焼く。
- ③②のフライパンに①の人参と一口大に切った新玉ねぎ、ピーマンを入れ炒める。
- ④③の野菜が炒まったら、①の甘酢あんをもう一度よくかき混ぜてから加え、具材に絡むように混ぜ、とろみがついたら完成。

成分値 (1人分)

	摂取値	単位
1. エネルギー	132	kcal
2. たんぱく質	10.0	g
3. 総脂質	0.8	g
4. 炭水化物	23.0	g
5. カルシウム	25	mg
6. リン	41	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	15	mg
9. ビタミンA	300	μg
10. ビタミンEα	0.5	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.06	mg
13. ビタミンB2	0.05	mg
14. ビタミンC	29	mg
15. 食物繊維	5.3	g
16. 食塩	0.8	g

材料 (1人分)

	分量	単位
1. 大豆ミート(脱脂大豆加工品)-----	50	g
水戻し不要のフィレタイプ使用		
2. 生姜-----		少々
3. 料理酒-----		少々
4. サラダ油-----	0	適量
5. 玉葱-----	50	g
一口大に切る		
6. 人参-----	40	g
皮をむき、乱切りにしておく		
7. ピーマン-----	30	g
一口大に切る		

<甘酢あん>

8. 酢・穀物酢-----	1/2	大サジ
9. だししょうゆ-----	1	小サジ
10. 上白糖-----	1/2	大サジ
11. ケチャップ-----	1	小サジ
12. 料理酒-----	1	小サジ
13. 片栗粉-----	1	小サジ
14. 水-----	1	大サジ

