食事アンケートの人気メニューをご紹介！！

2023　WINTER

【　酢　豚　】

いろんなお野菜がたっぷりととれる一品です。

材料
4人分

豚肉・・・・200g
A
- 土生姜・・・・4g
- 濃口醤油・8g(小さじ1と1/3)
- 料理酒・・40g (大さじ2と2/3)

片栗粉・・・・・少々
揚げ油・・・・・適量

玉ねぎ・・・・・320g(乱切り)
水煮たけのこ・・160g(乱切り)
人参・・・・・・120g(乱切り)
ピーマン・・・・　80g(乱切り)
きくらげ・・・・少々
(水で戻し乱切り)
炒め油・・・20g(大さじ1と1/2)

B
- 砂糖・・・・36g(大さじ４)
- 濃口醤油・・20g(大さじ１強)
- ケチャップ・12g（小さじ2）
- 中華風だし・・8g(大さじ1)
- 酢・・・40g(大さじ2と2/3)

水溶き片栗粉・適量

1人分の栄養量

エネルギー：299kcal
たんぱく質：14g
脂質　　：14.3g
塩分　　：1.9g

作り方

30分(漬け込み時間除く)

① 豚肉をＡに30分くらい漬け込んでおく。
② ①の汁気を切り片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ 玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・きくらげは乱切りする。
④ 人参・たけのこを下茹でしておく。
⑤ Ｂの調味料を合わせておく。
⑥ フライパンで野菜を炒め、しんなりしたら⑤を入れ煮立たせて、②を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり！！

塩分制限

漬けこみ用の醤油を半分にしましょう

糖尿食

砂糖の代わりに低カロリー甘味料でもＯＫ
揚げ油を少なくすることでカロリーダウンできます

たんぱく質制限

豚肉を半分にしましょう

・野菜の炒める時間は短めに歯ごたえが残る位が良いです。
(人参・たけのこは下茹でし柔らかくしておく。)
・お好みにより最後に酢を入れると味がひきしまります。
・豚肉を鶏肉や海老などの海鮮に変えてもいいですね。
・お好みの野菜を使用してＯＫ！！
・豚肉の揚げ油は少なめにして揚げ焼きでも美味しく作れます。

兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部