

木城町食生活改善推進協議会



ポークケチャップ定食

塩分量の少ないケチャップで味付けた豚肉ソテーです。
スープは、ポン酢を使ってさっぱり味に仕上げています。
豚肉ソテーに添えてある、キャベツは肉と一緒に食べたり、マヨネーズで食べる事で塩分を控える事ができます。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150g)	1.5				
ポークケチャップ		1	1		
レタスのポン酢スープ		1			
1食分の合計	1.5	2	1	0	0

1食分 エネルギー595kcal たんぱく質24.9g 脂質 20.2g 炭水化物74.2g

野菜・きのこ・海藻使用量 142g

食塩相当量 2.3g

主菜 ポークケチャップ

材料/ 1人分

豚肩ロース薄切り	80 g
玉ねぎ	40 g
サラダ油	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1・1/3
ウスターソース	小さじ1
黒こしょう	少々
キャベツ	50 g
パセリ	少々
マヨネーズ	大さじ1/2

作り方

【下ごしらえ】

- ・豚肩ロース肉は一口大に切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・キャベツは、千切りにする。

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉→玉ねぎの順に炒めて、ケチャップとソースで味付けをして皿に盛り、キャベツとマヨネーズとパセリを添え、黒こしょうをふる。

副菜1 レタスのポン酢スープ

材料/ 1人分

レタス	30 g
卵	20 g
トマト	20 g
A	ポン酢しょうゆ 小さじ1
	顆粒コンソメ 小さじ1/3
	水 150 mL

作り方

【下ごしらえ】

- ・レタスは、食べやすくちぎる。
- ・トマトは一口大に切る。
- ・卵は溶いておく。

- 1 鍋にAと野菜を入れ、ひと煮立ちしたら卵を回し入れ、器に盛る。