



理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	野菜のおかか炒め かぼちゃとほうれん草の味噌汁	目玉焼き	アイス カフェオレ	
昼	切り干し大根とじゃこのさっぱり混ぜ寿司		主菜・副菜 豆腐サラダ	ヨーグルト	すいか
夕	ごはん	副菜 セロリとにんじんのきんぴら コーンのスープ	主食・副菜 やまと豚となすの南蛮漬け レシピはこちら		オレンジ

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

カラッと揚げ焼きにしたやまと豚となすを熱々のうちに南蛮ダレに漬け込みました。
冷めてもおいしいので作り置きしておいてもよいでしょう。

材料(4人分)

豚こま切れ肉200g、米粉適量、なす3本、きゅうり1本、玉ねぎ1/2個、塩少々、こしょう少々、サラダ油適量
南蛮酢 出汁(だし)100cc、酒大さじ3、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ4、酢大さじ5、砂糖大さじ2、鷹の爪1本

下準備

- 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうで下味をつけ、米粉を薄くまぶす。
- なすは小さめの乱切りにする。
- きゅうりは千切りにする。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 鷹の爪は種を取りだし、小口切りにする。
- 南蛮酢を混ぜ合わせておく。

作り方

- フライパンにサラダ油を1cmほど入れて熱し、②のなすを揚げ焼きにする。
- なすを取り出して、①の豚肉をフライパンに入れてカリッと揚げ焼きにする。
- パットに④の玉ねぎを敷き、⑧の豚肉、③のきゅうり、⑦のなすを入れて、⑥の南蛮酢を回しかける。

● 台所ワンポイント

- * なすや豚肉が熱いうちに南蛮酢をかけると味がよくしみ込みます。
- * 野菜は他ににんじん、トマト、セロリなどでも美味しく仕上がります。
- * 豚肉以外に鶏むね肉でもよいでしょう。
- * 10分ほど置くと味がよくしみ込んで美味しいです。
- * 夏は冷蔵庫で冷やしても美味しく食べられます。

やまと豚となすの南蛮漬けの
栄養価(1人分)

エネルギー
278 kcal

たんぱく質
12.3 g

脂質
15.2 g

塩分
1.3 g

