

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた
健康バランス食～



雑穀ご飯

夏野菜と豚肉の煮込み
さやいんげんとくるみのサラダ
なすとみょうがの浅漬け
季節の果物（スイカ）
または麩の味噌汁

栄養量(ご飯150g)

エネルギー 558kcal
たんぱく質 22g
脂質 14.7g
糖質 75g
食物繊維 8.6g
塩分 2.5g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー 474kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 14.5g
糖質 59.8g
食物繊維 7.9g
塩分 2.5g

とうぶごはん レシピ

夏野菜と豚肉の煮込み

◆材料◆

豚肉（肩ロース）	70	*ケチャップ	5
トマト	30	*ウスターソース	5
オクラ	20	*塩	1
玉葱	20	*こしょう	適量
キャベツ	30		
ししとう	20		
オリーブ油	6		
ホールトマト	30		

*は調味料

◆作り方◆

- ①トマトは乱切り、オクラは斜めに3～4等分に切る。
- ②玉葱は1.5cmくらいの厚さに、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ししとうは素焼きにする。
- ④豚肉をオリーブ油で炒める。玉葱を加える。
- ⑤ホールトマトを加えて煮る。
- ⑥トマト・オクラ・キャベツを加え、*の調味料を加えて軽く煮る。
- ⑦器に盛り付けししとうをちらす。

さやいんげんとくるみのサラダ

◆材料◆

さやいんげん	40
塩	少量
くるみ	3
サラダ油	3
塩	0.3
はちみつ	3
酢	5

◆作り方◆

- ①さやいんげんを塩ゆでし3等分くらいに切る。
- ②くるみは刻むかつぶしておく。
- ③ドレッシングを混ぜて①②と和える。

なすとみょうがの浅漬け

◆材料◆

なす	40
みょうが	5
しょうが	5
塩	0.1
醤油	3

◆作り方◆

- ①なすは半月の薄切りにし、塩もみして水気をしぼる。
- ②みょうがは縦半分に切り小口切りにして水にさらす。
- ③みじん切りのしょうがと①②、醤油を合わせる。