

# Protein



大和市イベントキャラクター  
ヤマトン

by Healthmate

ツヤのある髪、きれいな爪、筋肉の維持には食べるものも大切！  
たんぱく質は、炭水化物・脂質とともにエネルギーを産生する栄養素の一つで、髪や爪・筋肉のもとになる栄養素です。  
不足すると、体が冷えやすくなったり、体力や免疫機能の低下などが起こるので、体のコンディション管理には必須の栄養素！  
たんぱく質を過不足なく摂って、元気な毎日を過ごしましょう。

## こんなあなたにおすすめ

- ・ハキハキと元気でいたい人
- ・きれいでいたい人
- ・免疫力を上げたい人

1日50~65gが成人の推奨量です。

## たんぱく質を多く含む食材とお勧めの食べ方

- ・肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など。
  - ・様々な食材を組み合わせ食べてみましょう。
  - ・摂り過ぎると腎機能へ負担がかかります。各々の適量を食べるようにしましょう。
- (医師の指示がある場合はそれに従いましょう。)

## 主菜

### 豆腐の豚肉巻き きのこソース

【1人分】241kcal、たんぱく質17.4g、脂質16.3g、食塩相当量0.5g、カルシウム123mg

#### ～木綿豆腐で満足感アップ～

#### 【材料(2人分)】

豚肉ロース肉(薄切り)	75g	えのきだけ	30g
塩	0.3g	しめじ	30g
こしょう	適宜	サラダ油	3g
木綿豆腐	150g	牛乳	80cc
薄力粉	5g	白ワイン	10g
たまねぎ	30g	コンソメ	1g
にんにく	1/2かけ	無塩バター	5g
まいたけ	30g	レモン汁	3g
エリンギ	30g	パセリ	2.5g

#### 【作り方】

- ①木綿豆腐は巻きやすいように豚肉の幅に合わせて6~8等分位の大きさに切り、水気を切る。
- ②たまねぎとにんにく、パセリはみじん切りに、エリンギは根本を切って薄切り、まいたけ、えのきだけ、しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ③豚肉薄切り肉をまな板の上に広げ塩こしょうをして、豚肉1枚に豆腐1個をのせて巻き、分量半分の薄力粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて焼き、一度取り出す。
- ⑤④のフライパンできのこ類を焼き色がつくまで弱火でしっかりと焼き、一度取り出す。
- ⑥フライパンにバターを溶かし、にんにく、玉ねぎを加えて炒める。残りの薄力粉を加え、炒めながら牛乳を少しずつ加えて弱火でまぜながらホワイトソースをつくる。
- ⑦⑥に白ワイン、コンソメを加え、④と⑤を戻し入れ、軽く混ぜて蓋をし、弱火で1~2分温める。
- ⑧レモン汁を加えて皿に盛り、パセリを添える。



## 主菜

# 鶏むね肉の黒酢炒め

【1人分】199kcal、たんぱく質19.3g、脂質7.7g、食塩相当量1.5g、カルシウム17mg

～むね肉と黒酢を使ってさっぱり食べられる～



### 【材料(2人分)】

鶏むね肉(皮なし)	150g	A	黒酢	大さじ1
塩	小さじ1/6		しょうゆ	小さじ2
こしょう	小さじ1/3		砂糖	小さじ2
かたくり粉	大さじ1		ごま油	小さじ1
たまねぎ	50g			
赤パプリカ	50g			
黄パプリカ	50g			
ピーマン	60g			
サラダ油	小さじ2			

### 【作り方】

- ①たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。  
赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは乱切りにする。
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りに切り、塩こしょうで下味をつけかたくり粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①と②を炒める。鶏むね肉の表面の色が変わってきたら【A】を加え、蓋をして弱火で3分～5分ほど蒸し焼きにする。
- ④蓋をとり、最後にごま油を回し入れ炒め合わせる。

## 汁物

# 高野豆腐のかきたま汁

【1人分】130kcal、たんぱく質10.7g、脂質6.2g、食塩相当量1.3g、カルシウム86mg

～高野豆腐と卵でたんぱく質増量～

### 【材料(2人分)】

高野豆腐(7cm×6cm)	20g	醤油	小さじ2	
もやし	60g	みりん	小さじ1	
しいたけ	20g(2枚)	酒	大さじ1	
卵	1個	A	かたくり粉	小さじ2
だし汁	2カップ		水	大さじ1・1/2

### 【作り方】

- ①高野豆腐は熱めのお湯に30分程つけて戻し、2cm角の大きさに切る。
- ②もやしは洗って水気を切って食べやすい大きさに切り、しいたけは細切りにする。
- ③鍋にだし汁を用意し、醤油、みりん、酒と①を入れ、弱火～中火で15分ほど煮る。
- ④もやしとしいたけを加え火が通ったら、Aでとろみをつける。
- ⑤溶き卵を回し入れ、すぐに火を止める。



令和6年2月大和市食生活改善推進協議会・大和市役所健康づくり推進課作成

「あなたの健康的なライフスタイルを応援します」

このレシピについてのお問い合わせは・・・

大和市役所健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎ 046-260-5804