

朝食 ⑦



エネルギー 1,169kcal

タンパク質 41.2g

脂質 30.1g



にんじん

秋冬季に収穫されるにんじんは、甘みが増してきます。また準高冷地で春先、雪の下から掘り出すにんじんは、みずみずしく臭みがありません。



豚肉

新潟県は、全国と比較して豚肉の消費量が多いことから豚肉生産も盛んで、多数の地域銘柄豚肉があります。生産者は、飼料や飼い方に様々な工夫を凝らし、おいしい豚肉の生産に努めています。

●ご飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3

●味噌汁

材 料	1人分 (g)	4人分
小松菜	30	120
ずいき	20	80
味噌	10	大さじ2 1/4
だし汁	150	600

トッキッキメモ

ずいきは里芋の葉柄の部分で、皮をむき、熱した甘酢をかけるときれいな朱色に染まります。

◆作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②ずいきは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁に①、②を入れ、味噌を溶く。

●豚肉と野菜の炒め煮

材 料	1人分 (g)	4人分
じゃが芋	80	320
こんにゃく	30	120
人 参	40	160
豚もも肉薄切り	20	80
生しいたけ	5	20
油	3	大さじ1
┌ 砂 糖	4	大さじ2
└ しょうゆ	8	大さじ2
┌ だし汁	適量	適宜
さやえんどう	5	20

◆作り方

- ①豚もも肉の薄切りは適当な大きさに切る。野菜は乱切りにする。
- ②こんにゃくは適当な長さに切り、湯通しをする。
- ③油で豚肉を炒め、次に野菜とこんにゃくを加え、だし汁、砂糖、しょうゆで煮込む。
- ④さやえんどうはさっと塩ゆでして盛り付ける。

●栃尾油揚げのねぎ味噌焼き

材 料	1人分 (g)	4人分
栃尾油揚げ	50	200
┌ 長ねぎ	10	40
└ しょうが	5	20
味 噌	5	大さじ1
大 根	50	200
ミニトマト	20	80

トッキッキメモ

栃尾の油揚げは、長岡市栃尾地区の名物で肉厚です。焼いてしょうゆをかけて食べるのが一般的です。



●温泉卵

材 料	1人分 (g)	4人分
卵	50	4個
じゅんさい(びん詰)	5	20
┌ だし汁	40	160
└ しょうゆ	5	大さじ1
└ みりん	5	大さじ1

●漬 物

材 料	1人分 (g)	4人分
きゅうり	10	40
な す	20	80
みょうが	5	20
塩	1	小さじ2/3

トッキッキメモ

旬の野菜を使い、いろいろな漬物にアレンジできます。

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
ぶどう	100	400

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

