

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎じゃが芋と豚肉の

オイスター炒め

◎人参としいたけのおかか和え

◎ふわふわ卵の中華スープ

◎果物

一人前あたり

エネルギー：623 kcal

たんぱく質：22.4 g

脂質：21.2 g

炭水化物：80.7 g

食塩相当量：2.9 g



じゃが芋と豚肉のオイスター炒め

材料

• じゃが芋	100 g	Ⓐ	しょう油	3 g
• 豚バラ肉	40 g	↓	オイスターソース	7 g
• 万能ねぎ	10 g			
• サラダ油	4 g			
• 塩	0.5 g			
• コショウ	0.1 g			

作り方

- ① じゃが芋は皮をむいて5mmくらいの細切りにし、5分くらい水にさらしておく
- ② じゃが芋を水から取り出し、水けをしっかり切っておく
- ③ 万能ねぎは長さ3cmくらいに切る
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、コショウをふっておく
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める
- ⑥ 豚肉の色が変わったらじゃが芋を加えて強火で炒め合わせる
- ⑦ じゃが芋が透き通ってきたら、Ⓐを加え、全体に炒め合わせる
- ⑧ 火を止めて、万能ねぎを加えてひと混ぜしたら完成！



人参としいたけのおかか和え

材料

・人参	50 g
・生シイタケ	15 g
・削り節	10 g
・サラダ油	0.5 g
●B 酒	8 g
↓ みりん	1.5 g
↓ しょう油	2.5 g

作り方

- ① 人参は長さ2～3cmの短冊切りにする
- ② 生シイタケは軸を落とし、薄切りにする
- ③ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、人参を炒める
- ④ 油が回ったら、しいたけ、●B を加える
- ⑤ 時々混ぜながらほぼ汁けがなくなるまで煮たら、火からおろす
- ⑥ 削り節を手でもんで細かくしながら加え、よく混ぜる

POINT

きのこは香りが落ちるので水洗いNG。汚れが気になる時は濡らしたペーパータオルで軽くこする。

ふわふわ卵の中華スープ

材料

・卵	1/2 個
・長ねぎ	10 g
・水	150 ml
●C 鶏がらスープの素	1 g
↓ しょう油	0.5 g



作り方

- ① 長ねぎは3mmくらいの斜め切りにし、卵は溶いておく
- ② 湯を沸かし、長ねぎを入れて軽く煮る
- ③ ●C を入れ、再び沸いたら弱火にする
- ④ 鍋をかき混ぜながら溶き卵を少しずつ加える
- ⑤ 卵がふわっと浮いたら火を止める