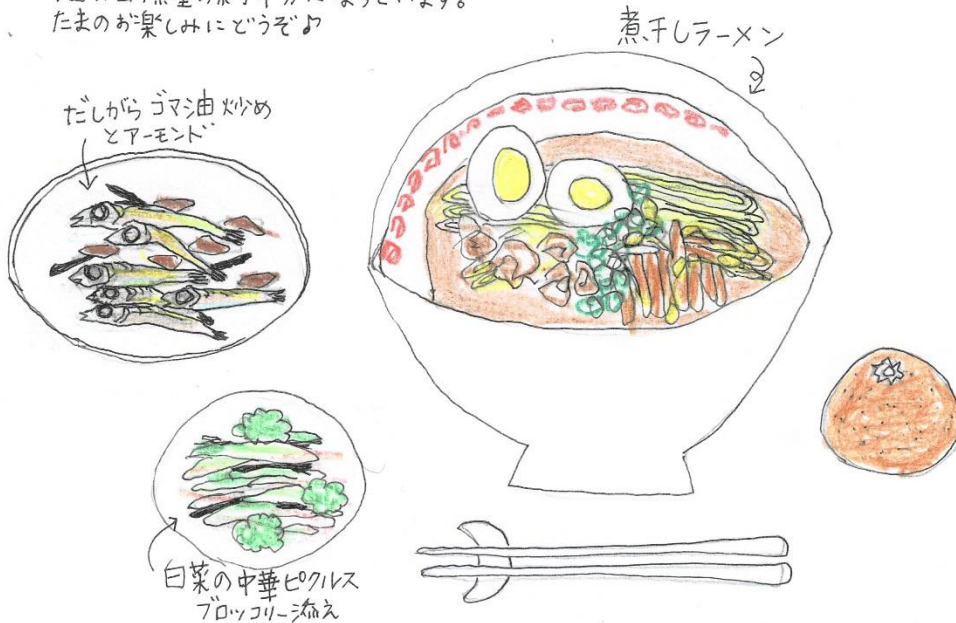


煮干しラーメンセット

※ラーメンは一般的に塩分がかなり多いです？
このレシピでは極力ひかえめにしましたが、
1日の目標量の約半分になっています。
たまのお楽しみにどうぞよ



- [材料 3 人分]
- 煮干し 40g
 - 昆布 3g
 - 豚モモ赤身 210g
 - ④濃口醤油 大さじ 3
 - ④みりん 大さじ 1
 - ④日本酒 大さじ 3
 - ④砂糖 小さじ 2
 - ④しょうが 適量
 - ④ニンニク 適量
 - ごま油 大さじ 1
 - にんじん 120g
 - 豆もやし 120g
 - 塩・コショウ 適量
 - ゆで卵 3個
 - 刻みねぎ 45g
 - カペッリーニ (細いパスタ) 240g
 - 白菜 90g
 - 水菜 30g
 - 塩 3g
 - ゆでブロッコリー 75g
 - ゆでくらげ 18g
 - ⑩米酢大さじ 2
 - ⑩水大さじ 3
 - ⑩砂糖小さじ 2
 - ⑩塩・粉山椒少々
 - ⑩ごま油小さじ 1
 - みかん 3個
 - アーモンド 21g

水 10に昆布と煮干しを冷蔵庫で 1 晩漬けておく。豚モモ肉を食べやすい大きさに切り、鍋にごま油半量で軽く炒める。漬けておいた昆布と煮干しを引き上げ、豚肉を炒めた鍋に出しを注ぎ、火にかける。小鍋に④を入れ火にかけて砂糖を溶かす。出しが沸騰したら、火を止め豚肉を取り出し④に漬けこんでおく。(ビニール袋で空気を抜いて漬け込むと早く良くしみ込む)フライパンでにんじんともやしを残りの油で炒め、塩コショウをする。出しに豚肉の漬け汁を全部入れて温め、お好みで塩(分量外)で味を調える。(魚醤を少し加えると美味しい)カペッリーニを茹で、器に入れ、出しを注ぎ具材をのせる。
(白菜の中華ピクルス) ⑩をよく混ぜ合わせる。白菜と水菜を食べやすい大きさに切る。塩をしてよく混ぜ水分が出るまでしばらく置き水分を絞る。千切りにしたゆでくらげと共に ⑩に漬ける。(ビニール袋で空気を抜いて漬け込むと早くまんべんなく味がしみる)ダシガラ煮干し・昆布(食べやすい大きさに切り)は水分を拭き、ごま油大さじ 1 で炒め、最後にアーモンド・塩少々を加えさっと炒め合わせる。

栄養スコア

1 食で 100 点をとっても 1 日に 250 点とらなければならない。

12~14 歳男子 目=目標量 (生活習慣病予防のための目標量)

| 栄養素 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 足りないミネラル | 足りないビタミン | とりすぎの栄養素 |
|-----|---------|--------|--------|-------|--------|-------|----------|----------|----------|
| 得点 | 目 109 点 | ↓ 78 点 | ↓ 58 点 | 114 点 | 147 点 | 148 点 | なし | なし | ヨウ素 |

★ヨウ素の耐容上限量オーバーです。昆布を入れる大人の出しは週に 1~2 回位にしましょう。

12~14 歳女子

| 栄養素 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 足りないミネラル | 足りないビタミン | とりすぎの栄養素 |
|-----|---------|--------|--------|-------|--------|-------|----------|----------|----------|
| 得点 | 目 117 点 | ↓ 84 点 | ↓ 63 点 | 143 点 | 147 点 | 121 点 | なし | なし | ヨウ素 |

★ヨウ素の耐容上限量オーバーです。昆布を入れる大人の出しは週に 1~2 回位にしましょう。

成人男子 (高齢者は、たんぱく質・炭水化物・脂質を 83%位に。他は同量。)

| 栄養素 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 足りないミネラル | 足りないビタミン | とりすぎの栄養素 |
|-----|---------|--------|--------|-------|--------|-------|----------|----------|----------|
| 得点 | 目 109 点 | ↓ 76 点 | ↓ 56 点 | 143 点 | 126 点 | 243 点 | なし | なし | なし |

成人女子 (高齢者は、たんぱく質・炭水化物・脂質を 90%位に。他は同量。)

| 栄養素 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 足りないミネラル | 足りないビタミン | とりすぎの栄養素 |
|-----|---------|-------|--------|-------|--------|-------|----------|----------|----------|
| 得点 | 目 147 点 | 103 点 | ↓ 75 点 | 176 点 | 158 点 | 162 点 | なし | なし | なし |

★妊婦・授乳婦は多く摂らなければいけない栄養素があるので、厚生労働省日本人の食事摂取基準を参考に。