

先生の本気ご飯

大豆ミート炒め献立



お名前：一汁二菜さん

年代：♡

食事区分：夜

料理名	食品名	純使用量 1人分(g)	調理方法
ご飯	ご飯	100	①大豆ミート、長ネギ、ピーマンを油で炒め、おろししょうが、めんつゆで味付けし、水溶き片栗粉を加える。 ②よく洗った切り干し大根を水で10分ほど戻す。人参、すりごま、めんつゆ、マヨネーズで味をつける。 ③耐熱用の容器に豆腐、なめこを入れて1分間電子レンジで加熱する。みそ、だし、湯、セリを加え、さらに電子レンジで1分間加熱する。
大豆ミート炒め	大豆ミート	80	
	長ネギ	20	
	ピーマン	30	
	油	4	
	おろし生姜	少々	
	めんつゆ	10	
	かたくりこ	3	
切り干し大根サラダ	切り干し大根	10 (戻して40)	
	にんじん	20	
	すりごま	5	
	めんつゆ	3	
味噌汁	豆腐	40	
	なめこ	20	
	せり	10	
	みそ	9	
	湯	80	



ポイント
四群点数法で点数計算すれば、ちゃんとした栄養計算をしなくても、カロリーコントロールが簡単に可能！ダイエットの最適一人暮らしのずばらさんでも簡単に調理可能！



4群点数		栄養量	
1群	0点	エネルギー	408kcal
2群	1.1点	たんぱく質	46.9 g
3群	0.7点	脂質	13.4 g
4群	3.6点	食塩相当量	2.1 g

《お問合せ先》
 女子栄養大学若葉祭実行委員会
 公式Twitter → @KNU_wakabafes
 公式Instagram → wakaba_fes
 公式TikTok → @wakabafes