



献立名：なすの豚肉巻き定食



<セールスポイント>

なすに豚肉を巻いて揚げることによってボリュームのある一品となっています。
また、信州の特産品である、長芋・塩丸いか・しめじを使用しています。
この定食で野菜が200g食べることができます。
(具だくさんのみそ汁もポイントです。)

総エネルギー	626 kcal
総たんぱく質量	27.6 g
総脂肪量	17.7 g
脂肪/総エネルギー比	25.4 %
食塩相当量	3.4 g
野菜使用量	218 g
材料費	約280 円

材料	分量 (1人分)	作り方
<主食> ご飯		
米	75 g	
<主菜> なすの豚肉巻き		
茄子	60 g	①なすは、ヘタを取り、縦に半分に割る。 ②①に豚肉のスライスを巻きつける。 ③②をフライの要領で揚げる。 ④大根おろしを添えて味ぽんをかける。
豚ももスライス	60 g	
小麦粉	5 g	
卵	0.1 個	
パン粉	5 g	
油	15 g	
大根	30 g	
味ぽん	8 g	
<副菜> 塩丸いかの和え物		
塩丸いか	10 g	①塩丸いかは塩抜きする。 ②野菜は、全て千切りにする。 ③②に塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。 ④塩丸いかのスライスを③に入れて和える。 ⑤皿に盛り付けて、ミニトマトを添える。
食塩	0.5 g	
キャベツ	30 g	
人参	5 g	
きゅうり	20 g	
ミニトマト	1 個	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>長芋のゆかり和え		
長芋	45 g	①長芋は、短冊に切り、調味料で和える。 ②①を皿に盛り、上からゆかり粉をかける。
ゆかり粉	0.5 g	
酢	1 g	
みりん	1 g	
<副菜>貝だくさんのみそ汁		
白菜	20 g	①材料は、全て短冊に切る。（切り方をそろえる。） ②みそ汁を作り、ねぎを上のにせる。
人参	10 g	
油揚げ	5 g	
ごぼう	10 g	
ほうれん草	10 g	
しめじ	10 g	
だしの素	0.3 g	
みそ	10 g	
ねぎ	5 g	

社員食堂が行っている健康に配慮した取り組み、社員食堂を活用した従業員の健康づくり

○長寿日本一の長野県をテーマに取り上げて、長野地区栄養士が考案した「長寿県！信州長寿メニュー」として、社員食堂で実施したメニューのひとつです。

「コンセプト」

長寿日本一の長野県の特産である旬な野菜を豊富に使用した塩分控えめの長寿定食メニュー

「基準値」

エネルギー650kcal 塩分 3.5g ごはん160g