

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 秋ナスの豚肉味噌炒めランチ

氏名 倉橋奈々



エネルギー	589kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	14.0g
炭水化物	87.3g
カリウム	1354mg
カルシウム	161mg
鉄	2.6mg
レチノール当量	442μg
ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.43mg
ビタミンC	75mg
食物繊維	7.7g
食塩相当量	3.2g

☆メニューのポイント☆

・秋が旬の野菜をたっぷり使ったヘルシーで栄養満点の和風定食です！

ランチ レシピ(1人分)

メニュー名	材料名	分量(1人分)	作り方
ごはん	ごはん	150g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
味噌汁	じゃがいも	10	①じゃがいもは皮をむき、芽を取り、食べやすい大きさに切る。 ②たまねぎは細切り、白菜は一口大に切り、食べやすい大きさにほぐす ③鍋に①とだし汁を入れてアクを取りながら弱火で煮る。 ④野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れ、器に盛り付ける
	白菜	20	
	たまねぎ	10	
	だし汁	150	
	味噌	5	
秋ナスの豚肉 みそ炒め	ナス	80	①ナスは切りそろえてきつと揚げる ②ピーマンとパプリカはナスに合わせて切る ③鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、豚肉を入れて炒めて、ナスとピーマンを加え 合わせ調味料をいれ煮絡める ④器に持って完成
	豚こま肉	70	
	ピーマン	15	
	赤パプリカ	15	
	玉ねぎ	20	
	油	5	
	合わせ調味料		
	酒	5	
	みりん	3	
	赤みそ	5	
	砂糖	2	
こいくちしょうゆ	3		
水	20		
青梗菜と カニカマの お浸し	青梗菜	60	①青梗菜は2~3cmに切る ②青梗菜を茹でて冷水で冷やし、ざるに上げ、水気を絞る ③カニカマを半分に切り、適当にほぐす ④しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす ⑤具材を調味料と合わせて完成
	カニ風味かまぼこ	10	
	しめじ	10	
	こいくちしょうゆ	3	
	ごま油	1	
	いりごま白	少々	
大根の煮物	大根	50	①大根、にんじんはいちょう切りにする。 ②鍋に合わせ出汁を入れ、しょうが、大根、にんじんを加え、 落し蓋をして煮る。 ③煮立ったら弱火で15分位煮て、最後に蓋を取り煮詰める。 ④ゆでたいんげんを添えて出来上がり。
	にんじん	40	
	しょうが	3	
	いんげん	1本(10g)	
	【合わせ出汁】		
	混合だし	60	
	酒	5	
	みりん	3	
	砂糖	2	
	こいくちしょうゆ	3	

※各メニューの栄養素

	ごはん	汁物	主菜	副菜①	副菜②
エネルギー	252	29	230	28	51
タンパク質	3.8	1.8	16.1	2.1	1.1
脂質	0.5	0.4	11.9	1.2	0.1
炭水化物	55.7	5.6	12.7	2.9	10.4
カリウム	44	248	538	213	311
カルシウム	5	21	32	73	31
鉄分	0.2	0.4	0.9	0.8	0.3
レチノール当量	0	2	27	104	309
ビタミンB1	0.03	0.06	0.56	0.04	0.04
ビタミンB2	0.02	0.05	0.25	0.07	0.04
ビタミンC	0	8	43	15	8
食物繊維	0.5	1.2	2.9	1.1	2.1
食塩相当量	0	0.8	1.2	0.7	0.5