

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 春色ロールキャベツ



氏名 倉橋奈々	
エネルギー	607kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	12.8g
炭水化物	90g
カリウム	1250mg
カルシウム	368mg
鉄	4.5mg
レチノール当量	890μg
ビタミンB1	0.41mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	123mg
食物繊維	10.4g
食塩相当量	3.3g

☆メニューのポイント☆

・春キャベツを使用したロールキャベツは、タネに豆腐を使用しているのでもヘルシーです。
春野菜をふんだんに使った、カラフルで見た目も楽しいメニューとなっています。

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	たまねぎ	15	1. 玉ねぎは薄切りをする。にんじんも薄切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。 2. 鍋にだしとたまねぎ、にんじんを入れ沸騰したら弱火で15分ほど煮る。 3. 火が通ったら、味噌をといてから入れる。 4. 最後に油揚げを入れ、ひと煮立ちさせて器に盛る。
春たまねぎの味噌汁	にんじん	10	
	白菜	15	
	かつお・昆布だし	180	
	みそ	6	
主菜	きゃべつ	120	1. キャベツは芯をくり抜き、熱湯でゆでる。ざるに上げ、冷めたら軸の固い部分をそぎ切って軸は鶏ひき肉 2. 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジに1分半かけ、冷ます。 3. ボウルに豚ひき肉と水気をきった木綿豆腐を入れてよく混ぜたら、刻んだキャベツの軸と玉ねぎ、Aを入れて更によく混ぜる。(2個に成型する) 4. キャベツを広げ、タネを包み込むように巻き、つまようじで止める。(2個) 5. 鍋に4を並べ、短冊切りにしたにんじん、子房に分けたしめじを加え沸騰したら蓋をして約20分煮る。塩コショウで味を付け水溶き片栗粉でとろみをつけ、楊枝を抜いて器に盛る。
+	鶏ひき肉	50	
つけあわせ	木綿豆腐	50	
	たまねぎ	25	
豆腐でヘルシー	にんじん	20	
春色ロールキャベツ	しめじ	15	
	塩コショウ	少々	
	みそ	3	
	酒	3	
	でん粉	5	
	ごしよ	0.1	
	酒	5	
	湯	100	
	しょうゆ	2	
	コンソメ(顆粒)	2	
	片栗粉	1.5	
副菜①	ひじき(乾)	5	ひじきの炒り煮
	にんじん	15	
	油揚げ	5	
	砂糖	3	
	しょうゆ	5	
	だし汁	80	
副菜②	アスパラガス	15	1. アスパラは根元の固い部分を少し切り落とす。塩を入れた熱湯でさっと茹で、ざるに上げる。 2. パプリカはとれたら食べやすい大きさに斜め切りにする。 3. パプリカは種を取り、1cm幅、3~4cmの長さに切り、フライパンで軽く炒る。 4. もやしは熱湯で約1分加熱する。(しゃきしゃき感を残す) 5. を、ゴマダレ(酒はレンジで加熱しアルコールを飛ばす)を混ぜ合わせる。 6. 器に野菜を盛り付け、ごまだれをかける。
	パプリカ(赤)	7	
	パプリカ(黄)	7	
	もやし	20	
	塩	少々	
	酢	3	
アスパラガスのカラフルごまだれ	砂糖	1	
	塩	少々	
	いりごま	1	
	酒	3	
	しょうゆ	2	

※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	49.4	196.9	41.7	67.1
タンパク質	3.8	2.7	16.7	5.7	3
脂質	0.5	2.4	6.9	0.2	2.8
炭水化物	55.7	4.7	15.9	5.2	8.5
カリウム	44	196.5	618.2	166	225.6
カルシウム	5	36.3	134.7	119	73.7
鉄分	0.2	0.5	1.8	1.1	0.9
レチノール当量	0	140	449.6	242	58.2
ビタミンB1	0.03	0.03	0.18	0.06	0.12
ビタミンB2	0.02	0.03	0.2	0.09	0.11
ビタミンC	0	2	53.1	26.5	11.2
食物繊維	0.5	1	4.1	2.6	2.1
食塩相当量	0	0.9	1.4	0.7	0.3