

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鯖の竜田揚げ～さっぱりネギソース～



氏名 鈴木 美麗	
エネルギー	599kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	15.6g
炭水化物	86.3g
カリウム	1204mg
カルシウム	167mg
鉄	3.8mg
レチノール当量	239μg
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.56mg
ビタミンC	101mg
食物繊維	6.4g
食塩相当量	3.1g

☆メニューのポイント☆

・春の材料をたっぷり使ったメニューです。主菜は、旬である鯖を使い、ジューシーな竜田揚げにしました。さっぱりとしたネギソースと絡めてお召し上がりください。副菜は、旬であるふきやたけのこを使用した食べ応えのある煮物です。また、カルシウム、鉄、ビタミンをたっぷり含んだ旬の菜の花はあざりと和えたからし和えに仕上げました。春の香りをお楽しみください

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
ニらと玉ねぎのお味噌汁	かつお・昆布だし にら・葉-生 たまねぎ・りん茎-生 絹ごし豆腐 米みそ・淡色辛みそ	150 5 10 15 6	①ニらは3~4cmに切り、玉ねぎは薄切り、豆腐は囊の目切りにする ②だし汁に①の具材を入れる ③材料が煮えたら味噌を溶かし入れる ④碗に盛ったら完成
鯖の竜田揚げ	さわら-生(切り身) 食塩 清酒・上撰 じゃがいもでん粉 大豆油(吸油率6%)	60 0.2 3 5 15	竜田揚げ ①鯖は、塩を振り、酒をまぶし臭みを取る(漬け置き) ②①の鯖の水けを十分にふき取った後、片栗粉を表面につける ③180度の油で5分ほど揚げる
～さっぱりネギソース～	根深ねぎ・葉、軟白-生 ごま-いり こいくちしょうゆ 穀物酢 清酒・上撰 車糖・上白糖 ごま油	5 0.5 4 2 2 2 2	ネギソース ①ネギはみじん切りにする ②aの調味料を合わせ、①のネギを加える。白ごまも加え混ぜる
トッピング	かいわれ大根・芽生え-生	3	盛り付け ①皿に揚げた鯖を乗せ、葱ソースをかけ、貝割れをトッピングする。
(添え) ポイルキャベツ	キャベツ-生 赤パプリカ	40 10	添え ①キャベツは食べやすい大きさに切りさつと茹で(さつと湯をくぐらし茹ですぎない！) 薄切りした赤パプリカと合わせて盛り付ける。
春のほっこり煮物	じゃがいも 玉ねぎ にんじん 絹さや 干し椎茸(スライス) かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 清酒・上撰 みりん・本みりん 車糖・上白糖	50 20 15 5 1 60 3 1 1 1	①干し椎茸は水にさらす。 ②じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切りにする。 ③だし汁としいたけの戻し汁に材料(絹さや以外)を入れ、砂糖、みりん、酒、しょうゆの煮込み順に入れ、火が通るまで煮る。 ③味が染みたら碗に盛って絹さや(さつと茹でた)をトッピングし完成。
かぶと白菜の塩コンブあえ	かぶ 白菜 かぶの葉 塩こんぶ	25 30 7 3	①かぶは皮をむき食べやすい大ききの薄切り、葉は食べやすい長さに切る。白菜も食べやすい大ききに切る。 ②①に塩コンブを和え、しんなりしたら器に盛り付ける。

※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	27	268	26	26
たんぱく質	3.8	2.1	15.3	1.4	3.5
脂質	0.5	0.8	14.0	0.1	0.2
炭水化物	55.7	3.1	17.8	6.1	3.7
カリウム	44	168	535	216	241
カルシウム	5	21	25	24	92
鉄分	0.2	0.4	0.9	0.2	2.1
レチノール当量	0	15	19	115	91
ビタミンB1	0.03	0.04	0.11	0.03	0.09
ビタミンB2	0.02	0.03	0.28	0.06	0.17
ビタミンC	0	2	32	1	66
食物繊維	0.5	0.6	0.9	2.2	2.2
食塩相当量	0.0	0.9	1.1	0.5	0.7