

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* さばの野菜あんかけ



氏名	稲川 早紀
エネルギー	641kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	19.2g
炭水化物	87.9g
カリウム	1783mg
カルシウム	185mg
鉄	4.3mg
レチノール当量	432μg
ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.53mg
ビタミンC	79mg
食物繊維	7.5g
食塩相当量	3.6g

☆メニューのポイント☆

- ・さばには良質な脂質であるDHAやEPAが多く含まれています。これらの成分はコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、生活習慣病に効果的です。また酢と組み合わせることで血液をサラサラにしてくれます。
- ・さといもはいも類の中でも低カロリーで消化を促進し、整腸作用があります。

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
大根としめじの味噌汁	だいこん	20g	①だいこんはいちょう切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。 ②油揚げは熱湯に通し、短冊に切る。 ③ねぎは小口切りにする。 ④鍋にだし汁を入れ火にかけ、具材をいれて煮る。 ⑤火が通ったら味噌を溶き入れる。 ⑥お椀に盛り付ける。
	しめじ	10g	
	油揚げ	5g	
	ねぎ	少々	
	味噌	7g	
	だし汁	140g	
さばの野菜あんかけ	さば	70g	①さばは、水分を拭き取り、塩、酒で下味をつける。 ②少し置いたら、片栗粉をまぶす。 ②たまねぎ、パプリカは千切りにする。 ③みずなは2cm幅に切る。 ④フライパンに油をいれ、さばを皮面から焼く。両面が焼けたら皿に取り出す。 ⑤同じフライパンでたまねぎ、パプリカをしんなりするまで炒める。 ⑥だしを加え煮立ったら調味料をいれ全体を混ぜ合わせる。 ⑦水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみがついたら魚にかける。 ⑧みずなを添える。
	塩	0.4g	
	酒	1g	
	片栗粉	3g	
	たまねぎ	15g	
	赤パプリカ	10g	
	黄パプリカ	10g	
	中華だし	70g	
	酢	5g	
	濃口しょうゆ	3g	
	酒	2g	
	砂糖	3g	
	油	5g	
	片栗粉	3g	
	水	6g	
	添えみずな	20g	
さといものごまみそ煮	さといも	40g	①さといもは皮をむき、2cmの厚さに切る。 ②こんにゃくは熱湯に通し、2cm角に切る。 ③にんじんは乱切りに切る。 ④いんげんは3cmの大きさに切り、茹でておく。 ⑤調味料を合わせておく。 ⑥鍋にだし汁を温め、①～③、⑤を入れ、煮立ったら火を弱め、軟らかくなるまで煮る。いんげんを加える。 ⑦お皿に盛り付ける。
	こんにゃく	20g	
	にんじん	15g	
	さやいんげん	10g	
	だし汁	120ml	
	すりごま	4g	
	味噌	8g	
	砂糖	3g	
	酒	3g	
ほうれん草のお浸し	ほうれん草	60g	①ほうれん草は茹で3cmに切る。 ②えのきは石づき部分を切り落とし、3cmに切りさつとゆでる。 ③にんじんは千切りで3cmの長さに切り、茹でる。 ④調味料と具材を混ぜあわせ、お皿に盛り付ける。 ⑤仕上げにかつお節をかける。
	えのき	5g	
	にんじん	5g	
	だし	3g	
	濃口しょうゆ	3g	
	かつおぶし	少々	

※各メニューの栄養素

	ごはん	汁物	主菜	ごま味噌煮	お浸し
エネルギー	252	39	244	89	17
たんぱく質	3.8	2.5	16.2	3.1	1.8
脂質	0.5	2.1	13.6	2.7	0.3
炭水化物	55.7	3.2	12.3	13.6	3
カリウム	228	198	445	453	459
カルシウム	5	30	37	81	32
鉄分	0.2	0.5	1.2	1.1	1.3
レチノール当量	0	0	65	119	248
ビタミンB1	0.03	0.04	0.25	0.08	0.08
ビタミンB2	0.02	0.04	0.29	0.05	0.14
ビタミンC	0	3	51	4	21
食物繊維	0.5	1	1.1	2.9	2
食塩相当量	0	0.9	1.2	1.1	0.4