

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 肉じゃが



氏名 佐々木 瑞歩

エネルギー	607kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	10.7g
炭水化物	100.2g
カリウム	1932mg
カルシウム	150mg
鉄	3.6mg
レチノール当量	306μg
ビタミンB1	0.78mg
ビタミンB2	0.38mg
ビタミンC	81mg
食物繊維	9.6g
食塩相当量	3.5g

☆メニューのポイント☆

- ・豚肉は良質のたんぱく質源で、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
- ・大豆にはカルシウムや鉄が豊富に含まれています。ビタミンCを多く含むじゃがいもと一緒に食べることで、不足し

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
豆腐の味噌汁	絹ごし豆腐	30g	①ねぎは小口切りし、エリンギは縦横半分に分けて薄切りにする。 豆腐はさいの目に切る。 ②鍋にだし汁を煮立て、ねぎ、エリンギ、豆腐を加え煮る。火を止め味噌を加える。
	根深ねぎ	10g	
	エリンギ	5g	
	かつお・昆布だし	150g	
	味噌	6g	
肉じゃが	じゃがいも	100g	①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、水にさらす。さやいんげんは筋をとる。玉ねぎはくし形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②油を熱したなべに①の玉ねぎを入れて炒め、じゃがいも・だし水を加える。ひと煮立ちしたら豚肉を加え、再び煮立ったらアクを除き、中火にしてaを加える。さっと茹でたらたきを加えじゃがいもが柔らかくなるまで煮、しばらくおき味を染み込ませる。 ③①のいんげんを加え、いんげんが柔らかくなるまで再び煮る。
	豚肉	50g	
	さやいんげん	20g	
	玉ねぎ	40g	
	しらたき	20g	
	だし汁	150g	
	濃口醤油	7g	
	酒	7g	
	砂糖	1.5g	
	サラダ油	2g	
五目豆	ゆで大豆	30g	①れんこんは7mm角に切る。こんにやくは1cm角に切り、下ゆでする。 人参は1cm角に切る。 ②昆布は分量の水につけて戻す。 ③なべにすべての材料を入れ、落し蓋をして弱火にかけ、汁けがなくなるまで煮る。
煮汁	れんこん	20g	
	こんにやく	20g	
	人参	15g	
	刻み昆布	3g	
	水	50g	
砂糖	3g		
濃口醤油	5g		
ほうれん草のからし和え	ほうれん草	50g	①ほうれん草は約3cmに切り沸騰した湯で茹でて水にとり、水気を絞る。 ②にんじんは細切りにしさと茹でる。 ③①と②にaを加えてあえる。
	にんじん	5g	
	からし	1g	
	かつお・昆布だし	3g	
	濃口醤油	3g	

※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	217	96	15
タンパク質	3.8	2.5	13.7	6.1	1.4
脂質	0.5	0.9	6.1	2.8	0.3
炭水化物	55.7	2.5	25.3	14.4	2.3
カリウム	44	189	708	632	360
カルシウム	5	21	23	75	26
鉄分	0.2	0.4	0.9	1.1	1.1
レチノール当量	0	0	12	119	175
ビタミンB1	0.03	0.06	0.51	0.12	0.06
ビタミンB2	0.02	0.05	0.15	0.06	0.11
ビタミンC	0	1	51	11	18
食物繊維	0.5	0.5	2.5	4.7	1.4
食塩相当量	0.0	0.8	1.1	1.1	0.5