

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \*ちらし寿司



|         |         |
|---------|---------|
| 氏名      | 稲川 早紀   |
| エネルギー   | 638kcal |
| たんぱく質   | 23.4g   |
| 脂質      | 14.1g   |
| 炭水化物    | 95.8g   |
| カリウム    | 860mg   |
| カルシウム   | 205mg   |
| 鉄       | 4.3mg   |
| レチノール当量 | 258μg   |
| ビタミンB1  | 0.26mg  |
| ビタミンB2  | 0.35mg  |
| ビタミンC   | 79mg    |
| 食物繊維    | 4.9g    |
| 食塩相当量   | 3.1g    |

### ☆メニューのポイント☆

- ・ちらし寿司は具材を多く使用することでボリューム感を出しました。
- ・エビに含まれるタウリンは、高血圧が原因となる血管障害の予防効果があります。
- ・あさりには鉄分、ビタミンB12を多く含み、貧血予防に効果的です。

### 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  |
|------------------|---------|---------|--|
| ちらし寿司<br>(A)     | ごはん     | 180g    | ① 炊きあがったご飯と(A)は切るように混ぜておく。<br>② 干しいたけを水で戻し、薄切りにする。<br>③ にんじん、油揚げは千切り、れんこんは薄いちょう切りにして酢水につけておく。<br>④ ②と③の具をだし汁と調味料、しいたけの戻し汁で汁気がなくなるまで煮込み、冷ましておく。<br>⑤ ④の汁を軽く絞り、①の酢飯と混ぜ合わせる。<br>⑥ 油をひいたフライパンにたまごを入れて焼く。冷めたら千切りにする。(錦 ※難しい場合は炒り卵でお願いします)<br>⑦ エビは背わたと殻をとって塩ゆでする。<br>⑧ 貝割れ大根を一口大に切る。<br>⑨ お皿に盛り付け、仕上げに刻みのりを散らす。<br>(*注意・・・刻み海苔は喫食者に出す直前に散らす。) |
|                  | 酢       | 5g      |  |
|                  | 砂糖      | 2g      |  |
|                  | 塩       | 0.5g    |  |
|                  | にんじん    | 15g     |  |
|                  | れんこん    | 10g     |  |
|                  | しいたけ(干) | 1g      |  |
|                  | 油揚げ     | 5g      |  |
|                  | だし汁     | 30g     |  |
|                  | 濃口しょうゆ  | 3g      |  |
|                  | 砂糖      | 3g      |  |
|                  | みりん     | 2g      |  |
|                  | たまご     | 15g     |  |
|                  | 油       | 1g      |  |
|                  | 芝えび     | 30g     |  |
|                  | 塩       | 0.1g    |  |
|                  | 貝割れ大根   | 2g      |  |
| 刻みのり             | 少々      |         |  |
| あさりのお吸い物         | あさり     | 30g     | ① あしりはよく洗ってから塩水につけ砂抜きをしておく。<br>② みつばは食べやすい大きさに切る。<br>③ 鍋にだし汁を入れ、あしりをいれる。あさりの口が開いたら酒、塩、しょうゆを加える。<br>④ お椀に盛り付け最後にみつばを散らす。  |
|                  | だし汁     | 120g    |  |
|                  | 酒       | 2g      |  |
|                  | 塩       | 0.6g    |  |
|                  | 濃口しょうゆ  | 0.5g    |  |
|                  | 糸みつば    | 2g      |  |
|                  |         |         |  |
| じゃがいもと厚揚げの炒め煮    | じゃがいも   | 30g     | ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。<br>② じゃがいも、にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。<br>③ いんげんは2センチほどの大きさに切り茹でておく。<br>④ 鍋にごま油を入れ、じゃがいも、にんじんを中火で炒める。<br>⑤ 軽く火が通ったら厚揚げと調味料を入れてよく炒める。<br>⑥ 水を加えてよく煮る。<br>⑦ 汁気がなくなったらお皿に盛り付け、最後にいんげんをのせる。   |
|                  | 生揚げ     | 40g     |  |
|                  | にんじん    | 10g     |  |
|                  | さやいんげん  | 5g      |  |
|                  | 濃口しょうゆ  | 5g      |  |
|                  | 砂糖      | 5g      |  |
|                  | 酒       | 2g      |  |
|                  | みりん     | 2g      |  |
|                  | ごま油     | 3g      |  |
|                  | 水       | 100g    |  |
| フロッコリーとちくわのおかか和え | フロッコリー  | 50g     | ① フロッコリーは子房に切り分け、熱湯に塩を加えて茹でる。ざるにあげて水気を切り冷ましておく。<br>② ちくわは1センチ幅でななめに切る。<br>③ しょうがはすりおろし、しょうゆと混ぜ合わせる。<br>④ ボールに①②を入れ、③を加えて和える。<br>⑤ かつお節を加え、お皿に盛りつける。  |
|                  | 塩       | 0.1g    |  |
|                  | ちくわ     | 20g     |  |
|                  | しょうが    | 1g      |  |
|                  | 濃口しょうゆ  | 2g      |  |
|                  | だし汁     | 2g      |  |
|                  | かつお節    | 少々      |  |

### ※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   | 433  | 15   |    | 147  | 43   |
| たんぱく質   | 13.4 | 1.8  |    | 5.4  | 2.8  |
| 脂質      | 5.8  | 0.1  |    | 7.5  | 0.7  |
| 炭水化物    | 76.7 | 0.2  |    | 13.4 | 5.5  |
| カリウム    | 291  | 128  |    | 232  | 209  |
| カルシウム   | 54   | 25   |    | 103  | 23   |
| 鉄分      | 1.2  | 1.1  |    | 1.2  | 0.8  |
| レチノール当量 | 141  | 6    |    | 78   | 33   |
| ビタミンB1  | 0.09 | 0.02 |    | 0.07 | 0.08 |
| ビタミンB2  | 0.13 | 0.06 |    | 0.04 | 0.12 |
| ビタミンC   | 8    | 0    |    | 11   | 60   |
| 食物繊維    | 1.6  | 0    |    | 1.1  | 2.2  |
| 食塩相当量   | 0.9  | 0.7  |    | 0.7  | 0.8  |