

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鯖のパン粉焼きランチ



氏名 菊池 恭羽

エネルギー	595kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	17.8g
炭水化物	82.7g
カリウム	1284mg
カルシウム	169mg
鉄	3.5mg
レチノール当量	165μg
ビタミンB1	0.24mg
ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	117mg
食物繊維	6g
食塩相当量	2.8g

☆メニューのポイント☆

- ・春の食材をふんだんに使用し、季節感を味わえるメニューとなっています。
- ・鯖にはEPAやDHAが含まれているので血圧低下作用があります。
- ・菜の花は緑黄色野菜でビタミンCを含み免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。
- ・筍には食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘がちの方にお勧めです。

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
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
玉ねぎと麩の味噌汁	玉ねぎ	15	①玉ねぎは水で洗って1cm幅に切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る ②鍋にだし汁を入れて火にかける ③玉ねぎ、じゃがいもに火が通ったらおふを加える ④味噌を溶き入れる ⑤お椀に盛る
	じゃがいも	20	
	ふ	1	
	淡色辛味噌	6	
	混合だし	150	
鯖のマヨネーズ焼き	さわら	60	①鯖に塩と胡椒をつけよく味をしみこませる。(なじませる) ②クッキングシートを敷き鯖を並べる。 ③鯖にマヨネーズをぬり、180度に予熱したオーブンで15分焼く(焼き色がつく程度) ※途中、パン粉を散らし再度加熱する。 ④焼けたら、あらかじめ洗っておいた付け合せのサニーレタス、トマト、ブロッコリーを盛り付け、魚を盛る。 ⑤最後にパセリを散らす。
	食塩	少々	
	こしょう	少々	
	マヨネーズ	8	
	パン粉(乾燥)	3	
	パセリ(乾燥)	0.1	
	サニーレタス	20	
ブロッコリー	30		
ミニトマト	1個		
副菜① 筍とフキの煮物	筍 水煮	20	①筍はあらかじめ水煮になっているものを使用し、2cm幅に切る。 ②下処理したフキを3cm幅に切る。(沸騰したお湯にフキを入れ、筋を取っていく。) ③混合だしと砂糖、しょうゆを煮立たせ、そこににんじんと筍を加え柔らかくなった②のふきを加える。 ④筍とフキが柔らかくなったら、器に盛り付ける。 ⑤最後に削り節を少量のせる。
	フキ	20	
	にんじん	15	
	混合だし	80	
	上白糖	5	
	しょうゆ	5	
削り節	適量		
副菜② 菜の花のわさび和え	菜の花	50	①菜の花は水で洗い、沸騰したお湯に柔らかくなるまでゆでる。 ②ゆでた菜の花を良く絞り、手でちぎったカニ風味かまぼこと合わせる。 ③醤油とわさびをよく混ぜ、①②とよく混ぜ合わせる。 ④器に盛り付ける。
	かにかまぼこ	10	
	しょうゆ	3	
	わさび 練り	3	

※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	40	231	37	35
タンパク質	3.8	2.1	14.2	1.1	3.6
脂質	0.5	0	16.9	0	0.4
炭水化物	55.7	7.6	5.5	8.8	5.1
カリウム	44	306	524	189.4	221
カルシウム	5	14.6	36.2	19	94
鉄分	0.2	0.3	1.2	0.2	1.6
レチノール当量	0	0	73	0	92
ビタミンB1	0.03	0.04	0.08	0.01	0.08
ビタミンB2	0.02	0.04	0.31	0.03	0.14
ビタミンC	0	8.2	43.6	0	65
食物繊維	0.5	0.8	1.9	0.8	2.1
食塩相当量	0	0.9	0.1	0.9	0.9