

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* かつおの竜田揚げランチ



氏名 堀 菜々子

エネルギー	539kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	8.7g
炭水化物	81.3g
カリウム	1123mg
カルシウム	89mg
鉄	3.0mg
レチノール当量	145μg
ビタミンB1	0.30mg
ビタミンB2	0.33mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	4.8g
食塩相当量	2.0g

### ☆メニューのポイント☆

・春の野菜をふんだんに使用し、香り豊かな献立になっています。春野菜の特徴の一つであるほのかな苦みやアクは、胃腸の働きを活発にし、細胞の代謝を活発にしてくれます。冬の間体内に蓄積された余分な老廃物を体外に排出するのにおすすめです。

### 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
菜の花香のお吸い物	なばな	10g	①なばな、豆腐を食べやすい大きさに切り分ける。 ②切り分けた①を沸騰しただし汁へ入れ柔らかくなるまで煮る。 ③具が柔らかくなったら酒、みりん、薄口しょうゆで調味する。
	絹ごし豆腐	20g	
	酒	2g	
	みりん	1g	
	薄口しょうゆ	2g	
	かつお・昆布だし	140g	
かつおの竜田揚げ サラダ仕立て	かつお	80g	①しょうがをすりおろし、Aを混ぜ合わせる。 ②かつおをAに浸して下味をつける。 ③かつお片栗粉をまぶし、180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。 ④添えのアスパラガスを茹でる。 ⑤大根は千切りにする。 ⑥器にサニーレタス→⑤→ポン酢→⑤→④の順に盛り付けプチトマトを添え、レモンをトッピングする。
	片栗粉	5g	
	濃口しょうゆ	5g	
	酒	5g	
	しょうが	1g	
	油(吸油分)	4g	
	大根(皮むき生)	50g	
	アスパラガス	20g	
	サニーレタス	15g	
	ポン酢	10g	
レモン(半月切り)	10g		
レモン(半月切り)	10g		
春野菜の炊き合わせ	じゃがいも	30g	①干しいたけは戻す。 ②じゃがいも、たけのこ、こんにゃくは一口大、にんじんは乱切りにする。 ③bと干しいたけの戻し汁を合わせ沸騰させ、具材が柔らかくなるまで煮る。 ④皿に盛り付ける。
	たけのこ(水煮)	30g	
	にんじん(皮むき生)	15g	
	板こんにゃく	10g	
	干しいたけ	1g	
	かつお・昆布だし	100g	
濃口しょうゆ	1.5g		
みりん・さとう	各2g		
グリーンサラダ	レタス	25g	①レタスは食べやすい大きさに切り、きゅうりは小口切りにする。 ②器に①・貝割れ・コーン缶を盛り付けドレッシングをかける。
	きゅうり	10g	
	貝割れ	3g	
	コーン缶	10g	
	サウザンドドレッシング	7g	

### ※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	23	168	53	42
タンパク質	3.8	2.0	21.9	2.0	0.6
脂質	0.5	0.6	4.5	0.1	3.0
炭水化物	55.7	2.1	8.0	12.0	3.5
カリウム	44	164	544	280	91
カルシウム	5	29	27	19	10
鉄分	0.2	0.5	1.9	0.3	0.2
レチノール当量	0	18	10	102	15
ビタミンB1	0.03	0.05	0.15	0.05	0.02
ビタミンB2	0.02	0.05	0.18	0.05	0.03
ビタミンC	0	13	9	11	4
食物繊維	0.5	0.5	1.1	2.1	0.8
食塩相当量	0	0.5	1.0	0.3	0.3