

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鶏肉と夏野菜の甘酢和え

氏名 江幡 美由紀



エネルギー	621kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	12.8g
炭水化物	98.5g
カリウム	1292mg
カルシウム	112mg
鉄	2.8mg
レチノール当量	231μg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.39mg
ビタミンC	98mg
食物繊維	7.8g
食塩相当量	2.4g

☆メニューのポイント☆

- ・夏野菜の多くはビタミンCやカリウムが豊富です。甘酢和えにすることで、酢の酸味による食欲増進を図りました。
- ・この他、酢の酸味成分であるクエン酸は糖質代謝を助けるはたらきがあります。
- ・オクラのねばねば成分のムチンには、胃の粘膜を助ける効果があります。

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
大根の味噌汁	大根	20g	①油揚げに熱湯をかけ、油抜きをしてから短冊切りにする。大根は千切りにする。こねぎは小口切りにする。 ②鍋にだしと油揚げを入れてひと煮立ちさせる。 ③味噌を溶き入れた後、水分を切ったみょうがを加える。みょうがに火が通ったら火を止める。 ④お碗に盛り付け、こねぎを上に乗せる。
	油揚げ	5g	
	混合だし	150g	
	淡色辛みそ	7g	
	こねぎ	1g	
鶏肉と夏野菜の甘酢和え	(A) 鶏もも肉	80g	①鶏肉を一口大に切り、(A)に15分ほど漬けておく。片栗粉にまぶし、180℃の油で揚げる。 ②ピーマン、たまねぎ、なす、かぼちゃは2~3cmの角切りにする。かぼちゃは切った後に蒸す。 ③フライパンに油を熱し、鶏肉と野菜を炒める。 ④(B)の調味料を合わせておく。野菜類に火が通ったら、(B)を加えてからめる。 ⑤片栗粉を水にといて、加え少々のとろみをつける。 ⑥皿に盛り付ける。
	酒	1g	
	濃口醤油	1g	
	おろししょうが	0.5g	
	片栗粉	5g	
	揚げ油	適量	
	青ピーマン	15g	
	黄ピーマン	15g	
	赤ピーマン	15g	
	たまねぎ	20g	
	なす	30g	
	かぼちゃ	40g	
	調合油	3g	
(B) 中華だし汁	50g		
穀物酢	7g		
濃口醤油	3g		
砂糖	5g		
片栗粉	0.5g		
オクラの和え物	(A) 山芋(冷凍とろろ)	30g	①オクラは塩もみ(分量外)した後、さつと茹でて水に浸す。しょうがは皮をむく。 ②オクラは5mm程度の輪切り、しょうがはすりおろす。 ③冷凍とろろとオクラを和え、その上におろししょうがを乗せる。 ④(A)を合わせたものをオクラに和える。
	オクラ	30g	
	しょうが	3g	
	濃口醤油	3g	
	混合だし	1g	
盛り合わせサラダ	レタス	15g	①レタスは一口大に切り、きゅうりは1mmの輪切り、トマトはくし型に切る。 ②野菜を皿に盛り付けた後、上にコーンを散らしてドレッシングをかける。
	きゅうり	20g	
	トマト	20g	
	コーン	10g	
	フレンチドレッシング	5g	

※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	234	32	64
タンパク質	3.8	2.4	17.2	1.6	1.5
脂質	0.5	2.1	7.4	0.2	2.7
炭水化物	55.7	3	24.0	6.7	9.2
カリウム	44	173	675	227	173
カルシウム	5	32	26	34	16
鉄分	0.2	0.5	1.2	0.3	0.7
レチノール当量	0	2	170	17	43
ビタミンB1	0.03	0.02	0.17	0.06	0.06
ビタミンB2	0.02	0.03	0.27	0.04	0.04
ビタミンC	0	3	83	5	8
食物繊維	0.5	0.7	3.2	1.9	1.6
食塩相当量	0.0	1.0	0.8	0.4	0.2