

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 白身魚のピリ辛ソースかけ



氏名 倉橋奈々

エネルギー	607kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	11.3g
炭水化物	91.7g
カリウム	1319mg
カルシウム	172mg
鉄	3.6mg
レチノール当量	136μg
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.33mg
ビタミンC	26mg
食物繊維	5.6g
食塩相当量	3.0g

☆メニューのポイント☆

・ヘルシーメニューで暑い夏を乗り切りましょう！

ピリ辛な白身魚のソテーをメインに冷奴やあっさり春雨スープなど、食欲が落ちやすい夏にピッタリなメニューです。

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
あっさり春雨スープ	にんじん	5	①春雨はさっとゆで、ざっくりと切っておく。 ②にんじん、長ネギ、ニラを細切りにする。 ③鍋に水を入れ沸かし、②の具材とAを入れしゃきしゃき感が残る程度に軽く煮たら、春雨とBを入れる ④器に盛って完成。
	長ねぎ	10	
	ニラ	3	
	春雨 乾	5	
	鶏がらだし	150	
	酒	5	
	濃口醤油	3	
	塩	少々	
	コショウ	少々	
	白身魚のピリ辛ソースかけ	メルルーサ	
塩・こしょう		少々	
片栗粉		5	
サラダ油		1	
玉ねぎ(1cm角)		50	
ピーマン(1cm角)		10	
生姜(おろし)		2	
サラダ油		1	
豆板醤		2	
ガラスープ		15	
ケチャップ	15		
酒	5		
砂糖	4		
しょうゆ	4		
付け合わせ	グリーンリーフ	25g	
切干大根のゴマ酢和え	切干大根	8	①切干大根は水でもどしたものをしぼり、(A)につける。 ②きゅうりは千切り、カニカマは細かくほぐす。 ③①と②を(B)で和え、器に盛り付ける。
	胡瓜	20	
	カニカマ	7	
	酢	5	
	砂糖	1	
	マヨ	5	
	炒りすりごま	2	
副菜② かわり冷奴	絹ごし豆腐	60(1/6丁)	①トマト・わかめ(戻して水をきったもの)・(A)を和える。 ②器に豆腐をいれ①をかけるように盛りつける。
	トマト(1cm角)	20	
	乾燥わかめ	0.5	
	めんつゆ	5	
	オリーブオイル	1	

※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	41	181	84	49
たんぱく質	3.8	2	18.8	2	3.3
脂質	0.5	0.3	2.8	4.9	2.8
炭水化物	55.7	6.1	18.8	8.4	2.8
カリウム	44	158	644	311	163
カルシウム	5	11	44	81	32
鉄分	0.2	0.9	0.9	1.1	0.6
レチノール当量	0	47	69	8	12
ビタミンB1	0.03	0.04	0.15	0.04	0.07
ビタミンB2	0.02	0.15	0.1	0.03	0.03
ビタミンC	0	2	18	3	3
食物繊維	0.5	0.6	1.9	2.1	0.5
食塩相当量	0	0.6	1.8	0.3	0.2