

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* さばの酢豚風 ランチ



氏名 堀江隼人

エネルギー	655kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	15.6g
炭水化物	100.6g
カリウム	1642mg
カルシウム	116mg
鉄	3.6g
レチノール当量	363μg
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	50mg
食物繊維	8.2g
食塩相当量	3.7g

☆メニューのポイント☆

・豚の代わりにさばを使用することでカロリーを抑えられ、コレステロール値、中性脂肪値を下げるEPAも含まれていません。

しいたけの肉詰めランチ レシピ(4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。
味噌汁	チンゲンサイ	10g	①チンゲン菜は根元を3cmほどに切り落とし、3cm長さの斜め切りにする。 ②鍋にだし汁を入れ、温まったところにチンゲン菜、大根入れ、しめじをいれる。 ③味噌を溶きいれ、お椀に盛り付ける。
	大根	20g	
	しめじ	10g	
	だし汁	150ml	
	味噌	5g	
さばの酢豚風	さば	70g	①さばフィレを、3cm幅のそぎ切りにし、酒を振っておく。 ②玉ねぎはくし形、にんじんは半月に切る。しいたけは石づきを取ってからそぎ切りに、たけのこは食べやすい大きさに切る。ピーマンは乱切りにする。 ③①の水気をふき取り、薄力粉をまぶす。 ④鍋に2/3量の油を熱して③を入れ、両面に焼き色がついたら火を弱める。 中まで火が通ったら鍋から取り出す。 ⑤④の鍋に残りの油を熱し、②を玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ピーマンの順に炒める。油が回ったら、aの調味料を加え、煮立ったら火を弱め、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、さばを鍋に戻し、ひと煮立ちしたら酢を加え、味を調える。 ⑦お皿に盛りつけて完成。 ※ 片栗粉は様子を見て、量を決める
	酒	2.5g	
	薄力粉	4g	
	たまねぎ	40g	
	にんじん	20g	
	しいたけ	20g	
	たけのこ	25g	
	ピーマン	20g	
	油	3g	
	しょうゆ	6g	
	酒	8g	
	砂糖	8g	
	ケチャップ	10g	
水	50g		
片栗粉	約1g		
水(片栗粉の倍量)	3g		
なすのピリ辛煮	なす	70g	①なすはへたを取り、縦半分に切り、水につけてあくを抜く。 ②フライパンにごま油と①を入れ炒める ③だしじると調味料を入れる ④白ごまをちらす
	しょうゆ	4g	
	砂糖	2g	
	一味	適量	
	ごま油	2g	
	だしじり	30g	
	ごま(白)	1g	
ほうれん草とえのきのお浸し	ほうれん草	50g	①ほうれん草は3cm幅程度に切り、えのきは石づきを切り落とし、2cm幅程度に切る。 ②ほうれん草とえのきをさっと茹で、冷水にとり水気を絞る。 ③醤油とだし汁で味付けし、器に盛る。
	えのきたけ	10g	
	しょうゆ	5g	
	だし汁	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	23	313	51	16
タンパク質	3.8	1.4	17.7	1.4	1.8
脂質	0.5	0.6	11.8	2.6	0.2
炭水化物	55.7	3.6	32.3	6.2	2.8
カリウム	44	367	638	193	402
カルシウム	5	27	32	27	26
鉄分	0.2	0.5	1.3	0.4	1.2
レチノール当量	0	17	165	6	175
ビタミンB1	0.03	0.03	0.18	0.05	0.08
ビタミンB2	0.02	0.03	0.30	0.05	0.13
ビタミンC	0	5	25	3	18
食物繊維	0.5	1.1	3.3	1.6	1.8
食塩相当量	0.0	0.9	1.5	0.6	0.7