

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 秋鮭の和風ムニエル ランチ

江幡 美由紀



エネルギー	566kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	15.8g
炭水化物	74.8g
カリウム	1147mg
カルシウム	191mg
鉄	4.2mg
レチノール当量	226μg
ビタミンB1	0.34mg
ビタミンB2	0.46mg
ビタミンC	57mg
食物繊維	5.1g
食塩相当量	3.0g

☆メニューのポイント☆

- ・旬であるまいたけやぶなしめじ等のきのこ類に多いビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。
- ・あさはり鉄分やビタミンB₁₂を多く含んでいるため、貧血予防に役立ちます。その他にもタウリンが含まれているので高血圧の

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	150	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
あさりの味噌汁	あさり 小ねぎ 混合だし みそ	25g 1g 150g 5	①あさはり砂抜きし、小ねぎは小口切りにする。 ②混合だしを入れて、沸騰させないようにあさを煮る。 ③あさが開いたら味噌を入れ、火を止める。 ④碗に盛り付け、小ねぎを散らす。
秋鮭の和風ムニエル	鮭(切り身) 塩・こしょう 薄力粉 サラダ油 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ まいたけ サラダ油 濃口しょうゆ 混合だし 酢 片栗粉	70g 少々 5g 5g 10 10 30 15 15 3g 3g 70 2g 1g	①鮭に下味をつけ、薄力粉をまぶす。 ②フライパンに油をしき、しっかりと火が通るまで鮭を焼く。 ③パプリカ、ピーマン、玉ねぎは薄切りし、しめじと一緒に炒める。 ④③にしょうゆ、だし、酢を加えてひと煮たちさせる。 ⑤弱火にして水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑥②を皿に盛りつけ、⑤を上にかける。
小松菜と油揚げの煮びたし (A)	小松菜 油揚げ 混合だし 濃口しょうゆ みりん	50g 10 20 4g 3g	①小松菜は洗って根を切り落とし、5cm長さに切り、鍋でゆでる。 ②油抜きした油揚げを食べやすい大きさに切り。 ③鍋に(A)、②を入れ、沸騰したところに①をいれ、さっと煮る。
大根ともやしの胡麻和え	大根 もやし 白ごま にんじん ゴマドレッシング 水菜	40 20 1 10 5 3g	①大根は千切りし、塩でもんでしばらくおき、水気を切る。 ②にんじんは細切りにし、ゆでておく。 ③さっと茹でたもやしと①、②と白ごまを和え、小鉢に盛り付ける ④③にゴマドレッシングをかけて、水菜を盛り付け出来上がり。

※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	20	214	56	23
タンパク質	3.8	2.6	17.9	3.0	1.2
脂質	0.5	0.4	11.2	3.4	0.4
炭水化物	55.7	1.7	10.3	3.2	3.9
カリウム	44	152	499	284	170
カルシウム	5	27	23	117	20
鉄分	0.2	1.2	0.7	1.9	0.2
レチノール当量	0	3	20	130	74
ビタミンB1	0.03	0.02	0.20	0.06	0.03
ビタミンB2	0.02	0.06	0.28	0.08	0.03
ビタミンC	0	1	29	20	8
食物繊維	0.5	0.3	2.0	1.1	1.3
食塩相当量	0.0	1.3	0.7	0.6	0.4