

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鰹のから揚げ中華炒め



氏名 鈴木 美麗

エネルギー	666kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	16.2g
炭水化物	95.9g
カリウム	1317mg
カルシウム	220mg
鉄	4.7mg
レチノール当量	242mg
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	61mg
食物繊維	8.1g
食塩相当量	3.3g

☆メニューのポイント☆

主菜に含まれている鰹は豊富な鉄分とともに貧血を予防するビタミンB12や、血中のコレステロールを抑え血液をサラサラにするタウリンやDHA、IPAなどが含まれているため、生活習慣病予防に効果のある食材です。副菜には、厚揚げにたっぷりのきのこを使ったあんかけと、秋ナスと野菜をあっさり食べられるひと品を考えました。どれも秋を

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
玉ねぎとわかめのお味噌汁	かつお・昆布だし 米みそ・淡色辛みそ たまねぎ・りん茎・生乾燥わかめ	150 5 10 0.5	①玉ねぎは薄切りにし、わかめは食べやすい大きさにする ②鍋に湯をはり、だしをとる ③鍋に玉ねぎ、わかめの順に具材を入れ、玉ねぎに火が通ったら味噌を入れる。 ④お茶碗に盛りつける
鰹のから揚げ中華炒め	鰹 清酒・上撰 食塩 大豆油 じゃがいもでん粉 ごま油 しょうが(おろし) にんにく・根・皮つき 生しいたけ・生 チンゲンサイ・葉・生 りょうとうもやし・生 黄パプリカ 【合わせ調味料】 かき油 みりん風調味料 清酒・上撰 こいくちしょうゆ 中華だし 根深ねぎ・葉、軟白	70 1 0.2 4 10 1 1 20 15 20 40 10 3 3 3 2 10 5	①鰹の切り身をさらに3~4等分に切り、塩を振り酒に浸しておく(5分ほど) ②鰹の水けを切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる(170~180℃で5分ほど) ③ニンニク、ショウガはみじん切り、にんにく、黄ピーマンは乱切り、しいたけはいしづきをとり4等分、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。 最後に盛りつけるねぎは白髪ねぎにする ④鍋に油をひき、ごま油を入れ熱しておく。にんにく、しょうがを炒めたら、にんにく黄ピーマン、しいたけ、もやし、チンゲン菜の順に入れて炒める ⑤鍋に合わせ調味料を入れ味をつける。そこに揚げた鰹を絡める ⑥お皿に盛りつけ、ねぎを散らしたら完成
厚揚げのさっぱりキノコあんかけ	厚揚げ えのき しめじ・ぶなしめじ 赤ピーマン 小ネギ 中華だし しょうゆ 酒 みりん こしょう 片栗粉	40 15 10 10 1 30 2 1 2 少々 1	①厚揚げは20gを2つ用意する。えのき、しめじは石づきをとって食べやすい大きさに切る。パプリカ(赤)は薄切りにする。 ②厚揚げは風味を出すため軽く焼いておく ③鍋に中華だしを入れ、えのき、しめじ、パプリカを、火が通るまで煮る。 ④③の鍋に、酒、しょうゆ、みりん、コンソウを入れ味を整える。 ⑤水溶き片栗粉でとろみを付ける ⑥皿に厚揚げを盛りつけ、あんかけをかける ⑦お皿に野菜炒めを盛り、その上の唐揚げを乗せる。 ・白髪ねぎを上から盛り付けて完成。
秋ナスと野菜のさっぱりゴマソース	なす・生 さやいんげん・若ざ れんこん 【合わせ調味料】 すりごま 車糖・上白糖 こいくちしょうゆ 清酒・上撰 穀物酢 しそ・葉・生	50 10 10 1 1 3 4 1 1 0.5	①なすは横に2等分し、縦半分に分いたら1センチ間隔で切っていく。 ②さやいんげんはさっと湯通しをする。 ③れんこんは半月切りにし、しそは干切りにしておく ④なす、れんこんを火が通るまで蒸し焼きにする。 ⑤ボウルに合わせ調味料を入れ、ゴマソースを作る。 ⑥お皿になす、いんげん、れんこんを盛り付け、ゴマソースをかけ、しそを盛る。

※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	17	233	80	42
タンパク質	3.8	1.2	19.6	5.5	1.5
脂質	0.5	0.3	9.5	4.6	0.6
炭水化物	55.7	2.6	16.2	4.9	8.2
カリウム	44	155	518	196	202
カルシウム	5	16	41	99	30
鉄分	0.2	0.2	1.9	1.3	0.5
レチノール当量	0	3	202	11	13
ビタミンB1	0.03	0.02	0.14	0.13	0.05
ビタミンB2	0.02	0.03	0.21	0.08	0.05
ビタミンC	0	1	26	18	8
食物繊維	0.5	0.6	2.3	1.4	1.7
食塩相当量	0.0	0.9	1.0	0.3	0.6