

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 豚肉の南部焼き ランチ

氏名 佐々木瑞歩



エネルギー	599kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	17.9g
炭水化物	78.0g
カリウム	1171mg
カルシウム	213mg
鉄	3.4mg
レチノール当量	360μg
ビタミンB1	0.83mg
ビタミンB2	0.37mg
ビタミンC	44mg
食物繊維	5.3g
食塩相当量	2.6g

☆メニューのポイント☆

- ・豚肉は良質なたんぱく質であり、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
- また、にんにんに含まれる抗酸化ビタミンのカロテンには免疫力を高める働きがあります。

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	150g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
油揚げとねぎの味噌汁	油揚げ	5g	①ワカメは水で戻して水気を切り、食べやすい大きさに切る。 ねぎは小口切りにする。 ②油揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。 ③鍋にだし汁を煮立て①、②を煮る。 ④具材が柔らかく煮えたら、弱火にして味噌を溶き入れる。 ④器に盛り付ける。
	ねぎ	10g	
	わかめ(乾燥)	1g	
	だし汁	150g	
	味噌	6g	
豚肉の南部焼き	豚肉(とんかつ用)	1枚(80g)	①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②溶き卵とおろししょうがをaと混ぜ合わせてバットに入れ、 ①の豚肉を広げて入れてなじませる。上からごまをふる。 ③フライパンに油を熱し、②の豚肉をごまがついている面から焼き始め、 両面を焼く。 ④皿にリーフレタスを敷き、トマトを添え、③の豚肉を盛り付ける。 ⑤bを混ぜ、④の上にならば振りかけ、貝割れをトッピングする。
	小麦粉	4g	
	卵	5g	
	しょうが(おろし)	2g	
	醤油	1g	
	みりん	1g	
	ごま(白)	1.5g	
	ごま(黒)	1.5g	
	油	3g	
	醤油	1.5g	
	からし	1g	
貝割れ大根	5g		
トマト	1/8個		
リーフレタス	20g		
青菜の煮浸し	小松菜	50g	①小松菜を熱湯でゆでる。茹で上がった後冷水にとって水気を切り、 根元を落として3~4cm長さに切る。 ②もやしも同様にゆで、水気を切る。 ③椎茸は軸を取って薄切りにする。 ④鍋にaの調味料を入れて混ぜ、火にかける。 ⑤煮立ったら②、③を加え、火が通ったら①を加えて味をなじませ、火を止める。 ⑥器に盛りつける。
	もやし	20g	
	しいたけ	10g	
	濃口醤油	5g	
	みりん	3g	
	砂糖	1g	
	かつお・昆布だし	50g	
甘酢サラダ	にんじん	20g	①にんじん、キャベツ、きゅうりを千切りにする。 ②千切りにした人参は、熱湯にさっと通して冷水に取り、しっかり水気を切る。 ③①、②をボウルに入れ、塩をふってさっと混ぜ、5分ほどおく。 水気が出たら切る。 ④ボウルにaの調味料を混ぜ合わせ、③を加えて和える。 ⑤器に盛り付ける。
	キャベツ	20g	
	きゅうり	15g	
	食塩	0.1g	
	穀物酢	15g	
	砂糖	4g	
	食塩	0.1g	
	こしょう	0.01g	

※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	38	244	32	33
たんぱく質	3.8	2.3	19.2	2.3	0.5
脂質	0.5	2.0	14.9	0.4	0.1
炭水化物	55.7	3.0	6.6	5.1	7.6
カリウム	44	190	449	361	127
カルシウム	5	36	60	93	19
鉄分	0.2	0.5	1.0	1.6	0.1
レチノール当量	0	7	67	130	157
ビタミンB1	0.03	0.03	0.67	0.08	0.02
ビタミンB2	0.02	0.03	0.19	0.11	0.02
ビタミンC	0	1	10	22	11
食物繊維	0.5	0.9	1.1	1.8	1.1
食塩相当量	0.0	1.1	0.5	0.8	0.2