

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* かれいの甘酢野菜あんかけ

氏名:飯村 結花



エネルギー	540kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	9.4g
炭水化物	87.9g
カリウム	1179mg
カルシウム	179mg
鉄	2.7mg
レチノール当量	192μg
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.41mg
ビタミンC	33mg
食物繊維	5.1g
食塩相当量	2.9g

### ☆メニューのポイント☆

・冬が旬のかれいは、たんぱく質を多く含み、脂肪分が少ないためヘルシーな魚です。

また、アミノ酸のタウリンが豊富に含まれ、動脈硬化の予防や血圧の正常化、コレステロール値の低下、血糖値の上昇抑制などの効果があります。

### 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	ごはん	150g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
わかめの味噌汁	わかめ(乾燥・素干し) じゃがいも 根深ねぎ 混合出汁 淡色辛みそ	0.5g 30g 10g 110g 5g	①わかめは水に浸して戻して5cm幅に切り、ねぎは斜め切りにする ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰前にわかめとねぎを入れる ③味噌を溶き入れ、沸騰前に火を止める
かれいの甘酢野菜あんかけ	かれい 塩・こしょう 片栗粉 サラダ油 たまねぎ にんじん ピーマン えのき しょうが(生) 砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ オイスターソース 片栗粉 水	70g 0.5g 0.03g 5g 3g 40g 15g 12g 10g 2g 3g 6g 5g 1g 2g 70g	①野菜あんを作る。 たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうがは長さ3cm程度のせん切り、えのきは石づきを落とし3cm程度の長さに切り、手で裂く。 鍋にたまねぎとにんじんを炒め、そこへピーマン、しょうが、えのきを入れる。 しんなりしたら調味料と水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける ②かれいに片栗粉をまぶし、サラダ油で焼く ③野菜あんをかける
小松菜としめじの炒め物	小松菜 もやし ぶなしめじ こいくちしょうゆ みりん サラダ油	20g 30g 20g 3.5g 2g 1g	①さっと茹で、おかけする。 (ざるにあげそのまま冷ます)。 ②小松菜は絞ってから5cm程度の長さに切り、さっと茹でる。 ③①・②を調味料で和える ④盛り付ける
長芋の梅肉和え	長芋 うめびしお こいくちしょうゆ 混合だし みりん みつ葉(トッピング)	50g 3g 2g 5g 1g 3g	①長芋の皮を剥き、5cm程度の長さにせん切りにする ②うめびしおと調味料と和える ③幅2cmに切ったみつ葉をトッピングする。

### ※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	38	161	27	43
タンパク質	3.8	1.6	15	1.6	1.3
脂質	0.5	0.3	4	1.2	0.2
炭水化物	55.7	7.6	16.1	3.3	9.2
カリウム	44	255	420	203	251
カルシウム	5	16	47	39	11
鉄分	0	0.4	0.6	0.8	0.5
レチノール当量	0	3	122	54	2
ビタミンB1	0	0.05	0.07	0.07	0.05
ビタミンB2	0	0.03	0.29	0.09	0.02
ビタミンC	0	12	14	11	3
食物繊維	0.5	1	1.8	1.5	0.6
食塩相当量	0	0.8	1.5	0.5	0.5