

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* さばの蒸し焼き香味ソースかけ

監修: 松下美佳子



エネルギー	661kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	15.4g
炭水化物	101.0g
カリウム	1482mg
カルシウム	239mg
鉄	5.4mg
レチノール当量	370μg
ビタミンB1	0.39mg
ビタミンB2	0.43mg
ビタミンC	72mg
食物繊維	7.5g
食塩相当量	3.6g

☆メニューのポイント☆

真サバは冬に旬を迎える魚であり、EPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸を豊富に含み、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすことで動脈硬化の予防に繋がります。

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
根菜の味噌汁	大根 ねぎ ごぼう にんじん 淡色辛みそ 混合だし	25g 10g 5g 5g 6g 150ml	①ごぼうはさがきにして水にさらしておく。 ②大根はいちょう切りにする。 ③鍋にだし汁を入れ火にかけ、ごぼうを煮る。 ④具材に火が通ったら味噌を溶き入れる。
さばの蒸し焼き ～香味ソース～ (香味ソース)	真サバ 食塩 こしょう 根深ねぎ しょうが 濃口醤油 ごま油 穀物酢 上白糖 付け合わせ さつま芋(皮つき) ピーマン 赤パプリカ	70g 0.1g 0.02g 10g 1g 5g 1g 5g 1.5g 40g 15g 15g	①根深ねぎ、しょうがはみじん切りにして醤油、ごま油、酢と合わせる(ソース)。 ②付け合わせのさつま芋は厚さ1cm、ピーマン・パプリカは食べやすい大きさに切りグリルする。 ③真サバは塩、こしょうで下味をつけ、蒸し焼きにする。 ④器に③を盛り付け①をかけ②を添える。
小松菜ときのこ ゴマ和え	小松菜 ぶなしめじ にんじん 干しひじき ごま-いり 濃口醤油 上白糖 混合だし	40g 15g 10g 0.7g 2g 3g 3g 5ml	①干しひじきは水で戻し、水気を切っておく。 ②ぶなしめじは石突きを取り、1本ずつバラバラにして茹でる。にんじんは千六切りにして茹でる。 小松菜は茹でた後、水気をしぼり、一口大のざく切りにする。 ③ごまはすり鉢で擦り、そこに上白糖、濃口醤油、混合だしを加える。 ④ひじき、ぶなしめじ、にんじん、小松菜と③を和える。
切干大根の煮物	切干大根 油揚げ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 だし汁	7g 10g 15g 7g 5g 1g 60g	①切干大根は水にもどし、油揚げは油抜きをし幅5mmに切る。 にんじんは細切りにする。 ②(A)を煮立てた所に①を入れ沸騰したらアクを取り除き、弱火でにんじんが柔らかくなるまで煮る。

*副菜のどちらにも海藻が使用されていたため、片方の副菜を変更させていただきました。

※各メニューの栄養素

	ごはん	根菜の味噌汁	さばの蒸し焼き	ごま和え	切干し大根
エネルギー	285kcal	27kcal	225kcal	39kcal	86kcal
たんぱく質	4.9g	1.5g	15.7g	1.8g	3.1g
脂質	0.7g	0.4g	9.6g	1.3g	3.4g
炭水化物	61.7g	4.7g	17.5g	6.7g	10.4g
カリウム	70mg	223mg	513mg	339mg	337mg
カルシウム	4mg	23mg	30mg	106mg	76mg
鉄分	0.6mg	0.4mg	1.3mg	1.8mg	1.2mg
レチノール当量	0μg	38μg	36μg	182μg	114μg
ビタミンB1	0.06mg	0.03mg	0.17mg	0.08mg	0.05mg
ビタミンB2	0.02mg	0.03mg	0.25mg	0.10mg	0.04mg
ビタミンC	0mg	4mg	50mg	17mg	1mg
食物繊維	0.4g	1.3g	1.7g	2.1g	2.0g
食塩相当量	0g	0.9g	1.1g	0.5g	1.1g