

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* すき焼風煮ランチ

氏名: 海老根 里穂



エネルギー	653kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	24.6g
炭水化物	77.8g
カリウム	1186mg
カルシウム	216mg
鉄	3.0mg
レチノール当量	175μg
ビタミンB1	0.69mg
ビタミンB2	0.38mg
ビタミンC	110mg
食物繊維	8.5g
食塩相当量	2.5g

### ☆メニューのポイント☆

- ・肉豆腐の豚肉は、体をつくる良質なタンパク質が豊富で、さらにビタミンB1が多く含まれていることから疲労回復の効果があります。
- ・ブロッコリーにはビタミンCが豊富で、体の調子を整えてくれます。

### 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
大根の味噌汁	大根	30g	①大根はいちょう切り、油揚げは短冊切りにする ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、大根を煮る ③火が通ったら油揚げを入れてさっと煮る ④味噌を溶き入れる ⑤水菜は椀盛りしておき、④を注ぎ入れる
	水菜	7g	
	油揚げ	5g	
	淡色辛みそ	6g	
	混合だし汁	120g	
すき焼風肉豆腐	豚ロース肉(薄切り)	60g	①豚肉・豆腐・白菜・長ネギは食べやすい大きさに切る ②しめじは汚れを拭いてほぐす ③しらたきをさっと茹でて、食べやすい大きさに切る ④鍋にだし汁・砂糖・しょうゆ・酒を入れて煮立てて、豚肉・しらたきを入れてアクをとる ⑤豆腐としめじを加えて、さらに白菜を加えて煮ていく
	木綿豆腐	50g	
	しらたき	30g	
	白菜	50g	
	長ネギ	20g	
	しめじ	10g	
	混合だし汁	100g	
	砂糖	5g	
	しょうゆ(濃口)	7g	
	酒	3g	
もやしのカレー炒め	もやし	30g	①もやしを洗い、根を取る ②ピーマンは細切り、にんじんは短冊切り、キャベツは食べやすい大きさに切っていく ③フライパンに油を熱し、にんじん・キャベツ・ピーマン・もやしを炒めていく ④カレー粉を加え、塩・こしょうで味を調える
	ピーマン	10g	
	キャベツ	20g	
	にんじん	15g	
	カレー粉	0.5g	
	塩	0.05g	
	こしょう	0.03g	
サラダ油	3g		
ブロッコリーのシーチキン和え	ブロッコリー	60g	①ブロッコリーは子房に切り分け、熱湯に塩を加えて茹でる ざるにあげて水気を切り冷ましておく ②茹でたブロッコリーとシーチキン・調味料を和える
	シーチキン	10g	
	だし汁	5g	
	しょうゆ	1g	
	マヨネーズ	3g	

### ※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	252kcal	40kcal	239kcal	53kcal	68kcal
たんぱく質	3.8g	2.3g	16.6g	1.6g	4.5g
脂質	0.9g	2.1g	13.8g	3.0g	4.7g
炭水化物	55.7g	3.4g	11.5g	3.9g	3.4g
カリウム	44mg	204mg	534mg	158mg	247mg
カルシウム	5mg	47mg	118mg	24mg	24mg
鉄分	0.2mg	0.7mg	1.1mg	0.4mg	0.7mg
レチノール当量	0μg	8μg	8μg	118μg	42μg
ビタミンB1	0.03mg	0.03mg	0.50mg	0.05mg	0.09mg
ビタミンB2	0.02mg	0.03mg	0.17mg	0.04mg	0.13mg
ビタミンC	0mg	7mg	13mg	18mg	72mg
食物繊維	0.5g	1.0g	2.5g	1.9g	2.6g
食塩相当量	0g	0.9g	1.2g	0.1g	0.4g