

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鶏肉のトマト煮込み



氏名:高橋渚

エネルギー	543kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	6.9g
炭水化物	92.5g
カリウム	1696mg
カルシウム	117mg
鉄	2.1mg
レチノール当量	476μg
ビタミンB1	0.38mg
ビタミンB2	0.37mg
ビタミンC	127mg
食物繊維	9.5g
食塩相当量	3.1g

☆メニューのポイント☆

- ・里芋は、冬の旬の食材で、体内の余分な水分やナトリウム（塩分）を排出するカリウムや糖質の分解を助けるビタミンB1、コレステロールなどを排出する食物繊維が豊富に含まれています。
- ・トマト煮込みは、野菜のうま味を生かして減塩しました。さらに、キャベツのピクルス風は野菜を下ゆでして味付けすることで減塩し

ランチ レシピ(1人分)

メニュー名	材料名	分量(1人分)単位g	作り方
ごはん	ごはん	150	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
里芋の味噌汁	里芋	20	①野菜を洗い、里芋・大根は食べやすい大きさに切り、万能ねぎは小口切りにする。 ②だし汁でひと煮立ちさせ、味噌を加えてみそ汁を作る。
	大根	20	
	万能ねぎ	2g	
	だし汁	150	
	味噌	6	
トマト煮込み	鶏肉もも	80	①鶏肉を一口大に切る。 ②野菜を洗い、ブロッコリー・玉ねぎ・にんじんを一口大の乱切りにする。 ③鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ→鶏肉→にんじんを加えて炒める。 その後、水、ホールトマトを加えアクをとりながら鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。 ⑤冷凍ポテトとブロッコリーを加え、火が通ったら水溶き片栗粉を加える。 ⑥片栗粉がだまにならないように混ぜる。
	ブロッコリー	30	
	玉ねぎ	35	
	にんじん	30g	
	ポテト(冷凍 一口大)	40g	
	オリーブ油	4	
	ホールトマト(缶)	50	
	水	70	
顆粒コンソメ	2		
	片栗粉	2	
きのこわかめのさっと煮	ぶなしめじ	35	①野菜・きのこを洗う。ぶなしめじをほぐす。にんじんを0.5cm幅の短冊切りにする。 ②わかめを水に戻す。水分をよく切る。 ③Aを煮立てたところに①を加えひと煮立ちさせ、②を加え再度煮と煮立ちさせる。
	にんじん	20	
	わかめ(乾燥・戻し後10g)	2.5	
	しょうゆ	4	
	さとう	2	
	だし汁	40	
キャベツのピクルス風	キャベツ	50	①野菜を洗う。キャベツは5~7cmのざく切りにする。パプリカは薄切りにする。 ②胡瓜は塩をふり軽くまぜ、しばらくおき水気を軽くきる。 ③①の野菜をさっと下ゆでする。 ④②・③をAに約15分ほど漬ける。
	赤ピーマン	20g	
	胡瓜	20g	
	塩	0.1g	
	砂糖(糖分1%)	0.6g	
	殺菌酢	5g	

※各メニューの栄養素

	ごはん	里芋の味噌汁	トマト煮込み	きのこわかめのさっと煮	キャベツのピクルス風
エネルギー	252	30	209	28	24
タンパク質	3.8	1.6	20.9	1.8	1.1
脂質	0.5	1	5.6	0.3	0.2
炭水化物	55.7	0.4	19.1	7.1	5.4
カリウム	44	298	813	360	182
カルシウム	5	19	36.8	28	28
鉄分	0.2	0.4	1	0.3	0.3
レチノール当量	0	3.8	279	168	25
ビタミンB1	0.03	0.04	0.2	0.08	0.04
ビタミンB2	0.02	0.03	0.18	0.1	0.05
ビタミンC	0	5	61	4	57
食物繊維	0.5	61	3.9	2.7	1.4
食塩相当量	0	1	0.9	1.1	0.1