

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* プルコギ風定食

氏名:花田 絵理香



エネルギー	620kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	19.6g
炭水化物	83.0g
カリウム	1090mg
カルシウム	180mg
鉄	3.9mg
レチノール当量	445μg
ビタミンB1	0.27mg
ビタミンB2	0.48mg
ビタミンC	50mg
食物繊維	7.1g
食塩相当量	3.5g

☆メニューのポイント☆

- ・汁物に含まれる生姜のショウガオールには血行を促進する作用や、体を温める働きがあります。
- ・主菜に含まれる牛肉は鉄分や良質のたんぱく質を含み、免疫力を高めるビタミンAが豊富なニラとにんじん、免疫カアップに働く硫化化合物を含むキャベツなど栄養満点のメニューです。

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
生姜の具たくさん スープ	白菜	15g	①ぶなシメジは石づきを切り落としてからほぐし、大きい場合は切る。 ②豆腐は一口大のさいの目切りにして、卵は割りほぐしておく。 ③鍋に鶏ガラだしを入れ火にかけ、ぶなシメジを煮る。 ④火が通ったら、豆腐を加えて煮る。 ⑤生姜と食塩で味を調え、卵を回し入れる。 ⑥こねぎはあらかじめ小口切りしておき、最後に加え少し煮る。
	鶏卵	10g	
	ぶなシメジ	10g	
	こねぎ	2g	
	生姜	0.5g	
	鶏ガラだし	140g	
	食塩	0.5g	
	ごま油	5g	
プルコギ風 たれ	牛薄切り肉(脂身付)	60g	①たれを混ぜ合わせる。 ②にらは4~5cm程度の長さ、キャベツは一口大に切る。にんじんは短冊切りにする。 ③牛肉は大きい場合、食べやすい大きさに切る。 ④①で混ぜ合わせたたれで牛肉をもみこむ。 ⑤ごま油を火にかけ、玉ねぎ・④・にんじん・キャベツを加えて火が通るまで炒める。 ⑥最後に、にらを加えてさっと炒める。
	にら	10g	
	にんじん	20g	
	キャベツ	60g	
	玉ねぎ	60g	
	ごま油	5g	
	濃い口しょうゆ	6g	
	清酒	4g	
	本みりん	6g	
	さとう	1g	
	オイスターソース	2g	
豆板醤	0.5g		
ごま油	5g		
ナムル	にんじん	15g	①にんじんは千切り、小松菜は4~5cm程度の長さに切り、茹でる。 ②もやしもゆでる。 ③茹で上がり、冷ましながら水気を切る。 ④ごま油と濃い口しょうゆを混ぜあわせておく。 ⑤④のたれと野菜を混ぜて和える。 ⑥盛り付けたら、いりごまを上に乗らす。
	りよくとうもやし	30g	
	小松菜	30g	
	ごま油	1g	
	濃い口しょうゆ	4g	
	いりごま(白)	0.5g	
こんにゃくと わかめの酢味噌 和え	こんにゃく	30g	①こんにゃく、わけぎを茹で、食べやすい大きさに切る。 ②カットワカメ(乾燥わかめ)は水でも出しておく。 ③みそと砂糖、酢を混ぜ合わせる。 ④③で合わせた酢味噌と①②の食品を混ぜ合わせる。
	カットワカメ(乾)	1g	
	わけぎ	20g	
	米みそ(淡色)	6g	
	上白糖	3g	
	穀物酢	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	252	29	276	29	33
タンパク質	3.8	3.2	14.9	1.5	1.3
脂質	0.5	1.4	16	1.4	0.4
炭水化物	55.7	1.2	15.9	3.4	7
カリウム	44	183	550	230	83
カルシウム	5	17	55	65	39
鉄分	0.2	1	1.2	1.1	0.5
レチノール当量	0	20	188	192	46
ビタミンB1	0.03	0.06	0.12	0.05	0.01
ビタミンB2	0.02	0.19	0.18	0.07	0.03
ビタミンC	0	4	33	15	7
食物繊維	0.5	0.6	2.9	1.4	1.9
食塩相当量	0	0.7	1.2	0.6	1