

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鮭のムニエル クリームソースかけ

長谷川澄莉沙



エネルギー	621kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	16.7g
炭水化物	87.6g
カリウム	1272mg
カルシウム	238mg
鉄	2.4mg
レチノール当量	332μg
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.40mg
ビタミンC	65mg
食物繊維	6.5g
食塩相当量	2.6g

☆メニューのポイント☆

・鮭に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があるので悪玉コレステロールの酸化を抑え、動脈硬化予防になります。また、鮭に含まれるDHAやEPAは脳細胞を活性化したり、動脈硬化や血栓の予防が期待できます。

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
かぶのスープ	かぶ	20	①かぶは皮をむいて横半分に分けてから、いちょうに切る。かぶの葉は、2cm程度の長さに切る。 ②サラダ油を熱したフライパンでかぶの葉をさっと炒める。 ③鍋に水とかぶを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら炒めたかぶの葉、コンソメを加えてさっと煮、塩、こしょうで味をととのえる。再び煮立ったら火をとめる。
	かぶの葉	10	
	玉ねぎ	30	
	サラダ油	1	
	水	130	
	コンソメ	1	
	塩	0.3	
	黒こしょう	0.01	
鮭のムニエル クリームソースかけ	鮭	70	①鮭に塩、こしょうを下味をつける。 ②下味をつけた鮭に小麦粉3gをまぶしつけてサラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。 ③玉ねぎ・マッシュルームは薄切り、ほうれん草は長さ4cm程度のざく切り、にんじんは長さ約3cmの短冊に切る。 ④①のフライパンにバターを溶かして、薄切りにした玉ねぎを炒め、小麦粉5gを加えて炒め合わせる。 ⑤④のフライパンにじゃがいも、にんじん、ほうれん草、マッシュルームを加えて中火で炒め、水、牛乳、コンソメを加えて全体を混ぜながら煮る。 ⑥器に②を盛り付け⑤をかけ出来上がり。
	塩	0.4	
	黒こしょう	0.01	
	たまねぎ	20	
	ほうれん草	15	
	じゃがいも	30	
	にんじん	15	
	マッシュルーム	10	
	サラダ油	1	
	有塩バター	4	
	水	50	
	牛乳	50	
	コンソメ	1	
	小麦粉(薄力粉)	8	
	黒こしょう	0.01	
白菜の煮ひたし	白菜	70	①白菜は食べやすい大きさに、長ねぎは斜めの薄切り、油揚げは幅約1cmに切る。 ②だし汁と調味料を煮立てたところに①を加えさっと煮る。
	長ねぎ	15	
	油揚げ	10	
	だし汁	50	
	しょうゆ	4	
	さとう	1	
水菜の シャキシャキサラダ	水菜	20	①水菜、キャベツ、にんじんを千切りにする。 ②にんじんは熱湯でさっとゆでる。 ③水菜、キャベツ、にんじん、コーンを混ぜ合わせ、フレンチドレッシングを加え、さらに混ぜ合わせる。
	キャベツ	10	
	にんじん	10	
	コーン	10	
	フレンチドレッシング	5	

※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		28	241	60	40
タンパク質	3.8		0.7	19.6	3	1
脂質	0.5		1	9.5	3.4	2.3
炭水化物	55.7		4.4	18	5.1	4.4
カリウム	44		135	687	234	172
カルシウム	5		36	81	67	49
鉄分	0.2		0.3	0.7	0.7	0.5
レチノール当量	0		23	213	6	90
ビタミンB1	0.03		0.03	0.29	0.04	0.04
ビタミンB2	0.02		0.03	0.27	0.04	0.04
ビタミンC	0		14	20	15	16
食物繊維	0.5		1.1	2.1	1.4	1.4
食塩相当量	0		0.7	1.1	0.6	0.2