

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 照り焼き丼 ランチ

氏名: 渡邊ひより



エネルギー	657kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	14.4g
炭水化物	98.1g
カリウム	1324mg
カルシウム	156mg
鉄	4.3mg
レチノール当量	451μg
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.49mg
ビタミンC	47mg
食物繊維	7.2g
食塩相当量	4.2g

☆メニューのポイント☆

- ・照り焼き丼は、野菜やきのこ類を加える事でボリューム感を出しました。ねぎは体を温め、風邪予防に効果的です。
- ・かぶやゆず、里いもなど旬の食材を多く使い、季節感を出しました。
- ・ほうれん草には、体内に不足しがちなビタミン類やカルシウム、鉄を多く含んでいるため、体の調子を整えます。

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
照り焼き丼	ごはん	180g	①根深ねぎは2cm幅に2つ切り、しいたけは小房に分け一口大の大きさに、野菜は2~3cmに切っておく。 ②照り焼きのタレは合わせて混ぜておく。 ③鶏肉は大きく見えるように、そぎ切りにし、塩・こしょうまぶしておく。 ④フライパンに油を入れ鶏肉を焼く。焼き目がついてきたら、根深ねぎ・しいたけを加えて中火で炒める。 ⑤合わせておいたタレを入れ、照りが出るまで煮詰める。 ⑥丼に炊き上がったごはんを盛り、野菜を乗せ、その上に照り焼きをのせる。 ⑦紅生姜を添え、刻み海苔は提供直前にのせる。
	鳥もも肉	80g	
	根深ねぎ	20g	
	しいたけ	1枚	
	野菜	15g	
	刻み海苔	1g	
	食塩	0.2g	
	こしょう	0.03g	
	大豆油	2g	
	濃口しょうゆ	12g	
	砂糖	6g	
	みりん	6g	
酒	4g		
紅生姜	4g		
かぶのお吸い物	かぶ	20g	①かぶは8等分(一口大)、かぶの葉は1cm、油揚げは5mmの短冊切りにする。 ②鍋にだし汁を火にかけ、かぶを煮る。 ③沸騰して2~3分したら、かぶの葉、こんにやくを加える。 ④薄口しょうゆ、食塩を加える。
	かぶの葉	10g	
	油揚げ	5g	
	混合だし	120g	
	薄口しょうゆ	1.3g	
ゆず香るサラダ	人参	40g	①人参・大根は皮を剥き、4cmほどの細切りにする。ゆずも4cmほどの細切りにする。 大豆は缶詰からあけておく。 ②人参・大根・大豆をしんなりするまで電子レンジ(スチームコンベクションオープン)で火を通す。 ③取り出し、熱いうちに、ゆず・オリーブオイル・食塩を和える。
	大根	20g	
	大豆(水煮)	10g	
	オリーブオイル	5g	
	ゆず皮	2g	
	食塩	0.6g	
	パセリ	0.01g	
里いもとほうれん草の味噌煮	里いも	50g	①ほうれん草は熱湯で1分茹で、冷水に取る。水気を絞り、4cmほどの長さに切る。 ②里いもは皮を剥き、5mmほどにスライスする。 ③味噌と酒を混ぜ溶かしておく。 ④鍋に里芋と調味料を入れ、煮る。 ⑤火が通ったら、ほうれん草、しめじを加える。 ⑥③のタレを加え、全体からませる。
	ほうれん草	20g	
	しめじ	10g	
	淡色味噌	4g	
	酒	3g	
	砂糖	2g	
	だし汁	60g	

※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	495	28		79	55
タンパク質	24.2	1.7		1.6	2.2
脂質	6.5	1.7		5.7	0.5
炭水化物	80	1.9		5.4	10.9
カリウム	437	172		166	549
カルシウム	60	49		27	21
鉄分	2.6	0.5		0.3	0.9
レチノール当量	53	23		305	70
ビタミンB1	0.16	0.03		0.03	0.09
ビタミンB2	0.36	0.04		0.02	0.08
ビタミンC	14	12		5	16
食物繊維	2.2	0.6		2	2.4
食塩相当量	2.3	0.6		0.7	0.6