

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* 豆腐ステーキ肉味噌だれ

氏名: 助川 宏子



エネルギー	634kcal
たんぱく質	21g
脂質	16.9g
炭水化物	96.6g
カリウム	1204mg
カルシウム	266mg
鉄	3.3mg
レチノール当量	511μg
ビタミンB1	0.35mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	72mg
食物繊維	7.7g
食塩相当量	3.1g

### ☆メニューのポイント☆

- ・コレステロールの吸収を抑制する効果のある食物繊維がたっぷり入っています。
- ・のっぺい汁は、とろみと生姜が体をぽかぽか温めてくれます。
- ・生姜に含まれるジンゲロールには免疫力を高めたり、殺菌効果があり、ショウガオールには体をあたため、血行を促進してくれる働きがあります。

### 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	お茶碗1杯分	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
豆腐ステーキ肉味噌だれ	木綿豆腐 片栗粉 サラダ油 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 みそ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 豆板醤 ごま油 片栗粉 水 水菜	1/2丁 2g 3g 20g 20g 3g 3g 3g 3g 3g 1g 1g 1g 1g 1g 20ml 15g	①豆腐は水切りをし、半分に切って片栗粉を表面にまぶす。サラダ油を熱したフライパンでキツネ色になるまで途中返ししながら全体を焼く。お好みの野菜も一緒に焼き、器に盛り付ける。 ②①のフライパンにごま油を入れて火にかけ、生姜→玉ねぎ→豚挽肉の順に加えて炒める。肉の色が変わったら調味料を加え軽く炒め、水溶性片栗粉を加えひと煮立ちさせる。 ③①に②をかけて出来上がり。
あったかごろりのっぺい汁	里芋 大根 ごぼう 人参 干椎茸 醤油 大豆油 昆布だし・椎茸だし 塩 片栗粉 しょうがすりおろし	20g 20g 10g 10g 1g 2g 2g 150g 0.8g 1g 0.5g	①干椎茸を水から煮て、いい香りになったら取り出す。千切りにして、醤油をかけておく。 ②大根、人参はいちよう切り、里芋は皮をむき塩でぬめりを取り、半月切り。 ごぼうは、笹がきにする。 ③鍋に油を敷き、大根⇒人参⇒里芋⇒醤油をかけた椎茸の順に炒め、だしをひたひたにいれ、野菜が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、残りのだしと塩を加え味を調える。 ④出しで溶いておいた片栗粉を沸騰した汁に入れ、とろみをつける。 ⑤碗に盛りつけたら、すりおろしたしょうがを上に飾る。
れんこんのきんぴら	れんこん 赤ピーマン しらたき たかのつめ(輪) 菜種油 水 醤油 みりん 砂糖 すりごま	40g 20g 10g 1/10本 1g 大3 4g 2g 1g 1g	①れんこんは、7mm厚のいちよう切りにし、酢水にさらす。 ②赤ピーマンは、千切りにする。しらたきは、食べやすい長さに切って、茹でてざるにあげる。 ③鍋に油を敷き、温まったらかのつめ、しらたきを炒め、蓮根を加え半透明になったら、水とみりん醤油砂糖を合わせたものと赤ピーマンを加え、蓋をして蒸し煮にする。 ④③にすりごまを和える
南瓜煮	かぼちゃ しょうゆ 砂糖	60g 4g 2g	①かぼちゃを一口大に切る ②しょうゆ、砂糖を入れて煮る

### ※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	65	217	53	47
たんぱく質	3.8	1.4	13.3	1.2	1.3
脂質	0.5	2	12.7	1.5	0.2
炭水化物	55.7	10.2	10.4	10.6	9.7
カリウム	43.5	403.4	372	158.9	226.7
カルシウム	4.5	21.7	197	30.1	13.4
鉄分	0.2	0.2	1.9	0.6	0.4
レチノール当量	0	140.2	20.1	36	315
ビタミンB1	0.03	0.02	0.23	0.04	0.03
ビタミンB2	0.02	0.01	0.1	0.04	0.06
ビタミンC	0	3.7	10.3	41.2	17
食物繊維	0.5	2	1.5	1.6	2.1
食塩相当量	0	1.4	0.7	0.6	0.4