

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鯖のピリカラ味噌炒めランチ



氏名 江幡 美由紀

エネルギー	823kcal
たんぱく質	46.5g
脂質	23.3g
炭水化物	106.0g
カリウム	2503mg
カルシウム	393mg
鉄	5.4mg
レチノール当量	685μg
ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	1.06mg
ビタミンC	250mg
食物繊維	15.4g
食塩相当量	6.9g

☆メニューのポイント☆

- ・かぶの葉はカルシウムを多く含んでいるので、根と一緒に加えて味噌汁にしました。
また、ビタミンDが豊富なしめじと一緒に摂取することで、カルシウム吸収が効率良くなります。
- ・旬の菜の花はビタミンやミネラルが豊富だけでなく、苦味成分であるイソチオシアネートにはがんや腫瘍を予防する効果があります。

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	150g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
かぶの味噌汁	かぶ(根)	30g	①かぶの根は食べやすい大きさに、葉は、3~4cm長さに切る。 しいたけは軸を取り、せん切りにする。 ②鍋に中華だしと調味料を加えて煮立て、かぶ(根)としいたけを入れて火を通す。 火が通ったら、かぶの葉を入れてさっと煮て火を消す。
	かぶ(葉)	20g	
	しめじ	10g	
	だし汁	150cc	
	みそ	6g	
鯖のピリ辛味噌炒め	さわら	60g	①さわらは塩・こしょう、酒で下味をつける。 ②キャベツはひと口大、にんじんは短冊切り、たまねぎは1cmのくし形切りにする。 ピーマンは幅約1cm縦に切る。 ③中華だし、味噌、豆板醤を合わせておく。 ④①のさわらに片栗粉にまぶす。 ⑤オーブンで④のさわらを焼く。中まで火が通るようにする。 ⑥フライパンに油を熱し野菜を固い順に炒める(ピーマンは最後に色よく)。 (A)を加え調味料を絡め火を止める。 ⑦器に平らに盛り付け、⑤をのせる。
	塩・こしょう	少々	
	酒	2g	
	片栗粉	3g	
	サラダ油	4g	
	キャベツ	30g	
	にんじん	20g	
	玉ねぎ	30g	
	もやし	20g	
	ピーマン	15g	
	中華だし	10g	
(A) 淡色辛味噌	5g		
さとう	2g		
豆板醤	2g		
菜の花のおひたし	菜の花	60g	①菜の花は切り口を5mm~1cm切り落とし、水に10分間浸けてアク抜きのする。 ②つぼみと茎部分に分けて茹でる。その後、水気を絞り、3~4cm長さに切る。 ③だし割醤油をかけ、しらすを散らす。
	しらす	3g	
	だし割醤油	7g	
若竹煮	たけのこ(水煮)	60g	①たけのこは一口大に切る。わかめは水で戻す。 ②混合だし、しょうゆ、みりん、酒を合わせたものを鍋で煮たてる。 ①の材料を入れ、味がしみるまでゆっくり煮る。煮終わったら、器に盛り付ける。
	乾燥わかめ	2g	
	混合だし	100g	
	濃口しょうゆ	5g	
	みりん	6g	
	酒	6g	

※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	27	211	27	43
タンパク質		3.8	2.1	14.5	3.4	2.6
脂質		0.5	0.5	10.6	0.3	0.2
炭水化物		55.7	4.5	13.3	4.0	6.9
カリウム		44	296	548	268	233
カルシウム		5	68	45	66	32
鉄分		0.2	0.8	1.1	0.6	0.3
レチノール当量		0	46	154	136	13
ビタミンB1		0.03	0.06	0.12	0.07	0.03
ビタミンB2		0.02	0.08	0.27	0.15	0.06
ビタミンC		0	23	36	66	1
食物繊維		0.5	1.7	2.6	2.2	2.0
食塩相当量		0	0.9	1.3	0.6	1.2