

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 鶏の照り焼きランチ



氏名 丸山 侑香

エネルギー	676kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	24.8g
炭水化物	79.6g
カリウム	1032mg
カルシウム	448mg
鉄	2.45mg
レチノール当量	242.5μg
ビタミンB1	0.28mg
ビタミンB2	0.37mg
ビタミンC	47.3mg
食物繊維	8.7g
食塩相当量	3.4g

☆メニューのポイント☆

サラダに含まれているアスパラガスには、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。

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	
キャベツ 味噌汁	キャベツ	30g	①キャベツはざく切り、油揚げは幅5mmに切る。 ②鍋にだし汁と①を入れ煮る。 ③火を止めみそを加える。	
	油揚げ	5g		
	だし汁	150g		
	みそ	6g		
鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	100g	①鶏ももは厚さを均一にし、フォークで皮目をさし、塩・こしょうをし、(A)で下味をつけ、予熱しておいたオーブン180℃で7~8分加熱する。 ②①を食べやすい大きさに切って、付け合わせの野菜と一緒に器に盛り付ける。	
	塩	0.2		
	こしょう	0.01		
	酒	5		
	しょうゆ	5		
	みりん	5		
	サラダ油	2		
	付け合わせ	トマト(1/8切れ)		20
		ブロッコリー(茹で)		15g
		サニーレタス		15g
アスパラの コールスロー風サラダ	キャベツ	30g	①キャベツは千切り、とアスパラは斜め3cmに切りさつと茹でる。 ②たまねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。 ③にんじんは細切り。 ④(A)をあえて野菜に和え、器に盛り付ける。	
	アスパラガス	15g		
	たまねぎ	15g		
	にんじん	10g		
	フレンチドレッシング	4g		
	マヨネーズ	1g		
	食塩	0.2g		
黒こしょう	0.03g			
うの花	おから	40g	①干しいたけは水につけて戻す。 ②にんじんは千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。 ③フライパンに油を熱し、①・②を中火で炒め、①の戻し汁とだし汁を加え煮る。 ④にんじんが柔らかくなったら、おからと(A)を加え、水分を飛ばすように炒め煮にする。	
	干し椎茸(スライス)	1g		
	にんじん	10g		
	長ねぎ	15g		
	サラダ油	2g		
	だし汁	80g		
	さとう	2g		
	酒	5g		
	みりん	3g		
	薄口しょうゆ	5g		
	塩	0.2g		

※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	41	250	45	88
タンパク質	3.8	2.5	17.5	1	2.8
脂質	0.5	2.1	16.1	2.6	3.5
炭水化物	55.7	3.5	5	4.7	10.7
カリウム	44	180	421	152	235
カルシウム	5	347	23	22	51
鉄分	0.2	0.5	0.9	0.25	0.6
レチノール当量	0	1.2	83.1	82	76.2
ビタミンB1	0.03	0.03	0.11	0.04	0.07
ビタミンB2	0.02	0.04	0.22	0.03	0.06
ビタミンC	0	12.3	16.7	16.2	2.1
食物繊維	0.5	0.9	1.1	1.3	4.9
食塩相当量	0	0.89	1.03	0.35	1.09