

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* 焼肉丼ランチ



稲川 早紀

エネルギー	649kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	15.9g
炭水化物	96.6g
カリウム	968mg
カルシウム	82mg
鉄	2.7mg
レチノール当量	121μg
ビタミンB1	0.84mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	72mg
食物繊維	4.9g
食塩相当量	3.3g

### ☆メニューのポイント☆

- ・豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>を含み、疲労回復に効果があり、夏バテを予防することができます。
- ・おからのぬめり成分はガラクトサンやアラバンといった食物繊維です。整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用があります。

### 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
スタミナ満点 焼肉丼	ごはん	180g	①炊きあがったご飯を盛り付ける。 ②豚肉は食べやすい大きさに切り、調味料と合わせ下味をつけておく。たまねぎは薄切りにし、ピーマンは細切りにする。キャベツは千切りにする。 ③フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。 ④色が変わってきたら玉ねぎを加え炒める。 ⑤しんなりしてきたらピーマンと調味料を加え、たれが全体に混ざるように炒める。 ⑥ごはんを盛った皿に千切りのキャベツを全体にのせ、具材を盛りつける。 ⑦ネギをちらして完成。
	豚肉・もも(薄切り)	70g	
	濃口しょうゆ	1g	
	酒	1g	
	油(炒め用)	1g	
	たまねぎ	20g	
	青ピーマン	15g	
	赤ピーマン	15g	
	キャベツ	20g	
	濃口しょうゆ	8g	
	砂糖	5g	
	酒	5g	
	コチュジャン	2g	
しょうが	2g		
ごま油	2g		
白ごま	少々		
小ねぎ	1g		
わかめスープ	絹ごし豆腐	20g	①豆腐は汁気をよく切り、一口大に切る。 わかめは水で戻しておく。 ②鍋に鶏がらだしを入れ、スープを煮立てる。 ③①の材料を鍋に入れ、煮立ったらしょうゆとごま油で味を整える。 ④水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
	乾燥わかめ	0.5g	
	長ねぎ	10g	
	鶏がらだし	140g	
	濃口しょうゆ	2g	
	ごま油	1g	
	片栗粉	0.2g	
もやしとオクラの 酢醤油あえ	もやし	40g	①オクラはまな板の上で転がして、表面の毛を取る。 熱湯でさっと茹でておく。もやしも、さっと(しゃきしゃき感を保つ)茹でる。 ②トマトは1cm角に切る。 ③オクラは3mmの薄切りにする。 ④オクラ、トマト、もやしを合わせ、調味料で味を整える。 ⑤皿に盛りつけ、かつお節をちらす。
	オクラ	15g	
	トマト	10g	
	酢	3g	
	砂糖	1g	
	濃口しょうゆ	3g	
	かつお節	少々	
じゃがいもの 煮物	じゃがいも	40g	①じゃがいも、にんじんは皮をむき、1口大の大きさに切る。 ②いんげんは筋を取り、2cmくらいの大きさに切る。 ③フライパンに油をひき、いんげんを加えて炒める。色が変わったら、にんじん、じゃがいもを加え炒める。 ④全体に火が通ったら調味料を加える。 ⑤水を加え、水分が少なくなるまで煮る。
	さやいんげん	15g	
	にんじん	10g	
	濃口しょうゆ	4g	
	砂糖	4g	
	塩	0.4g	
	水	150g	

### ※各メニューの栄養素

	ごはん	汁物	焼き肉	酢醤油あえ	煮物
エネルギー	302	36	218	19	74
タンパク質	4.5	2.8	15.9	1.4	1.3
脂質	0.5	1.9	11.4	0	2.1
炭水化物	66.8	1.7	11.1	3.9	13.1
カリウム	52	149	420	100	247
カルシウム	5	19	24	21	12
鉄分	0.2	0.9	0.9	0.3	0.4
レチノール当量	0	1	24	13	83
ビタミンB1	0.04	0.05	0.66	0.04	0.05
ビタミンB2	0.02	0.14	0.2	0.04	0.04
ビタミンC	0	1	48	8	16
食物繊維	0.5	0.5	1.4	1.4	1.2
食塩相当量	0	0.6	1.4	0.4	1