

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \*さんまの塩焼き ランチ



氏名 菊池 恭羽

エネルギー	534kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	5.5g
炭水化物	82.4g
カリウム	1549mg
カルシウム	439mg
鉄	7.9mg
レチノール当量	338μg
ビタミンB1	0.33mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	94mg
食物繊維	10.9g
食塩相当量	2.1g

### ☆メニューのポイント☆

- ・さんまには、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮することで話題のタウリンが豊富です。さんまの薬効は主に脂にあるので、焼き魚にする時は姿のまま、脂を落とさないように焼くのがポイントです。
- ・ごぼうは食物繊維が豊富で、消化吸収されずにお腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し便秘を改善、大腸ガンの予防になり、同時に悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぐ作用もあります。

### 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
ごぼうの味噌汁	ごぼう	10g	①ごぼうはよく洗い、縦に切り込み、ささがきにする。 褐変を防ぐため水に浸しておく。 ②にらもよく洗い3センチ程度の食べやすい大きさに切る。 ③だし汁を沸騰させ、①、②の材料を入れ最後に味噌を加えて味を調える。
	じゃがいも	20g	
	にら	5g	
	だし汁	150g	
	味噌	5g	
さんまの塩焼き	さんま	80g	①さんまは半分になり、お腹を抜いて塩を振る。 ②下処理が終わったら、強火で8~10分程度焼いていく。 ③パプリカ、ピーマン、ナスを食べやすい長さに切り、素揚げする。 ④皿に、②を盛り、素揚げした野菜とレモンを添える。 大根おろしを添えて出来上がり。
	赤パプリカ	10g	
	ピーマン	10g	
	ナス	30g	
	揚げ油	適量	
そえ	大根おろし	60g	
	レモン	1/2個	
ひじきの炒り煮	ひじき(乾)	5	①ヒジキはもどす。 ②にんじんは細切り、油揚げ(油抜きしたもの)は短冊切り、 ③①・②を調味料で煮る。
	にんじん	15	
	油揚げ	5	
	砂糖	3	
	しょうゆ	5	
	だし汁	80	
人参と大根の ひらひらサラダ	人参	30g	①人参と大根はピーラーで薄くスライスする。 ②三つ葉は3センチ程度に切り、材料と混ぜ合わせる ③最後にドレッシングをかけて軽く混ぜ合わせ削り節をのせ盛りつける。
	大根	30g	
	みつ葉	1g	
	削り節	適量	
	ゴマドレッシング	適量	

### ※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	49	273	48	10
タンパク質	3.8	2.5	17.0	2.2	0.4
脂質	0.5	2.0	20.0	1.7	0.0
炭水化物	55.7	5.7	5.4	8.0	2.2
カリウム	44	222	560	335	75
カルシウム	5	38	286	93	29
鉄分	0.2	0.6	4.2	3.1	0.3
レチノール当量	0	0	340	0	0
ビタミンB1	0.03	0.04	0.17	0.04	0.02
ビタミンB2	0.02	0.04	0.32	0.08	0.02
ビタミンC	0	2	53	1	6
食物繊維	0.5	1.9	4.0	2.6	0.7
食塩相当量	0.0	0.8	0.3	1.0	0.4