

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* 秋のちゃんちゃん焼きランチ

堀



エネルギー	657kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	12.8g
炭水化物	107.9g
カリウム	1422mg
カルシウム	140mg
鉄	2.7mg
レチノール当量	135μg
ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.42mg
ビタミンC	84mg
食物繊維	8.4g
食塩相当量	3.1g

### ☆メニューのポイント☆

・ちゃんちゃん焼きの鮭には血行を良くするナイアシンや、粘膜や目の健康を守るビタミンA、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、抗酸化作用のあるアスタキサンチンやビタミンEが含まれています。肩こりや目の疲れに効くメニューです。

### 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
けんちん汁	大根・皮むき にんじん・皮むき 板こんにゃく ごぼう さといも かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 大豆油	20 10 15 5 15 120 5.7 0.5	①材料を切る。(大根・にんじん:いちょう切り、ごぼう:さがき さといも:食べやすい大きさ、こんにゃく:) ②ごぼうは褐変しないように水にさらす。 ③鍋に油を温め、材料を炒める。 ④ある程度具に火が通ったら、だし汁を入れて煮込む。 ⑤しょうゆで調味をする。
秋のちゃんちゃん焼き	べにざけ たまねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン A 米みそ・淡色辛みそ 砂糖 みりん 酒 有塩バター	60 50 50 20 20 20 9 4 4 7 5	①材料を切る。(玉ねぎ:薄切り、キャベツ:ざく切り、赤ピーマン:幅1cmに切る) ②熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら野菜類を入れ最後に紅鮭をのせる。 ③ふたをして蒸し焼きにし、野菜がしんなりしたらAを上からかける。 ④再度ふたを閉め、しっかりと火を通す。 ⑤鮭が崩れないように、お皿に盛り付ける。
たつぱりキノコのピリ辛炒め	ぶなしめじ しいたけ まいたけ えのきたけ エリンギ さやいんげん とうがらし・乾 酒 こいくちしょうゆ 大豆油 酢	10 15 15 10 10 4 0.2 1 2 1 1	①ぶなしめじ、まいたけ、えのきたけは石づきをとってばらばらにしておく。 ②エリンギは細切りにしておく。 ③さやいんげんは、塩茹でにし、3cmくらいの長さに切り分ける。 ④熱したフライパンに油、とうがらしを入れ、油に香りが付くようによく加熱する。 ⑤切り分けたいきのこ類をしんなりするまで炒め、酒、しょうゆ、酢を入れる。 ⑥炒めたきのこを皿に盛り付け、上にさやいんげんを飾る。
さつまいものほくほく甘煮	さつまいも 油揚げ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 砂糖	60 10 100 3 6	①さつまいもを1cm程度の輪切りに、油揚げ(油抜きしたもの)は短冊切り。 ②さつまいも・油揚げをだし汁に入れ、沸騰したら砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ③途中でしょうゆを入れ、再び火にかける。 ④器に盛り付ける

### ※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	209	25	145
たんぱく質	3.8	3.1	16.4	2.2	3.1
脂質	0.5	3.4	7.5	1.3	3.4
炭水化物	55.7	6.0	17.0	3.7	25.7
カリウム	44	293	495	233	362
カルシウム	5	53	51	3	58
鉄分	0.2	0.7	1.0	0.4	0.9
レチノール当量	0	68	61	5	1
ビタミンB1	0.03	0.04	0.21	0.11	0.08
ビタミンB2	0.02	0.04	0.16	0.17	0.04
ビタミンC	0	4	60	3	17
食物繊維	0.5	1.6	2.7	2.3	1.5
食塩相当量	0.0	1.0	1.3	0.3	0.5