

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* 肉団子の中華あんランチ



棚谷 有紀子

エネルギー	658kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	21.8g
炭水化物	89.7g
カリウム	1331mg
カルシウム	158mg
鉄	3.7mg
レチノール当量	μg
ビタミンB1	0.65mg
ビタミンB2	0.44mg
ビタミンC	67mg
食物繊維	7.3g
食塩相当量	3.4g

☆メニューのポイント☆

- ・味噌汁の中身に食物繊維が含まれているごぼうや里芋を使用しました。
- ・主菜は野菜を多く使い、あんかけにすることで味が絡み食べやすくなるようにしました。
- ・副菜にはキノコを使用し、秋らしさを取り入れました。

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	150	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
根菜味噌汁	にんじん	10	①にんじん・大根はいちよう切り、ゴボウはさがさぎ、里芋は食べやすい大きさに切る。 ②だし汁で①を煮る。 ③味噌で味を整え、器に盛る。
	さといも	20	
	大根	10	
	ごぼう	5	
	かつお・昆布だし	135	
	米みそ・淡色辛みそ	6	
肉団子の中華あん	木綿豆腐	60	①きくらげを湯で戻し、みじん切りにする。 ②木綿豆腐、ひき肉、①のきくらげ薄力粉、食塩を入れ混ぜる。 ③②を団子状にし、焼く。 ④ナスは長めの斜めに切り、玉ねぎはくし型、たけのこは長めの乱切り、赤ピーマンは薄切りにする。(野菜は同じような形に切ると盛り付けがきれいに見える) ⑤④を炒め、火を通す。 ⑥鶏がらだしを加え、③の肉団子を入れてひと煮立ちさせる。 ⑦食塩、しょうゆ、みりんで味を整える。 ⑧味が整ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑨最後にごま油を入れて混ぜ、器に盛る。
	豚・ひき肉・生	50	
	きくらげ・乾	1	
	薄力粉・1等	3	
	食塩	0.1	
	なす・生	15	
	たまねぎ・りん茎・生	15	
	赤ピーマン・生	15	
	たけのこ・水煮缶詰	20	
	調合油	2	
	鶏がらだし	80	
	食塩	0.5	
	こいくちしょうゆ	4	
	みりん・本みりん	0.2	
	じゃがいもでん粉	3	
	水	6	
	ごま油	0.5	
きのこの炒め物	えのきたけ	15	①えのきたけ、しめじは石づきをとって、房を小さくしておく。 ②しいたけは薄切りにし、チンゲンサイはキノコと同じくらいの長さにそろえる。 ③①、②を炒め、オイスターソース、しょうゆで味付けをする。
	しめじ	15	
	しいたけ	15	
	チンゲンサイ	30	
	オイスターソース	4	
	こいくちしょうゆ	1.5	
	調合油	1	
ポテトサラダ (ポヌールへ高瀬産産を使用)	じゃがいも	60	①じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、にんじんは3mm幅のいちよう切りにする。きゅうりは小口切りにする。玉ねぎは薄切りにし、きゅうりと合わせ、塩をまぶして軽くもみ、しんなりしたら水気をしぼる。ロースハムは1cm角に切る。 ②鍋に①のじゃがいも、水を入れて火にかけ、沸騰したら5分ゆで、①のにんじんを加えてさらに5分ゆでる。ザルに上げて水気をきる。 ③ポウルに②のじゃがいも・にんじんを入れ、熱いうちにじゃがいもを鍋に戻し入れて再び火にかけ、揺すりながら水気をとばす。 ④ポウルに②のじゃがいも・にんじんを入れ、熱いうちにじゃがいもを粗くつぶし、下味(塩・こしょう)をつけて冷ます。①のきゅうり・玉ねぎ・ロースハム、酢・マヨネーズを加えて混ぜる。
	にんじん	10	
	きゅうり	10	
	ロースハム	5	
	玉ねぎ	5	
	塩・こしょう	少々	
	酢	1	
	マヨネーズ	10	

※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	35	226	35	119
タンパク質	3.8	1.7	15.8	1.9	2.1
脂質	0.5	0.4	12.9	2.2	6.8
炭水化物	55.7	6.4	10.9	4.1	12.7
カリウム	44	303	424	244	316
カルシウム	5	20	93	32	10
鉄分	0.2	0.4	2.1	0.7	0.4
レチノール当量	0	76	20	51	80
ビタミンB1	0.03	0.04	0.40	0.09	0.09
ビタミンB2	0.02	0.03	0.25	0.10	0.04
ビタミンC	0	3	28	10	26
食物繊維	0.5	1.4	2.2	2.0	1.2
食塩相当量	0.0	0.9	1.3	0.7	0.5