

# 管理栄養士監修レシピ

| 主食      |         | 麦ごはん                   |       |       |       |      |
|---------|---------|------------------------|-------|-------|-------|------|
| 材料      | 分量(4人分) | 作り方                    |       |       |       |      |
| 米       | 260g    | ①炊飯器に、洗った米と麦を入れ、普通に炊く。 |       |       |       |      |
| 麦       | 26g     |                        |       |       |       |      |
| エネルギー   | 脂質      | たんぱく質                  | カルシウム | 鉄     | 食物繊維  | 塩分   |
| 244kcal | 0.6g    | 3.8g                   | 5mg   | 0.6mg | 1.1mg | 0.0g |

| 主菜       |         | サクサクとり天  |     |       |      |      |
|----------|---------|--|-----|-------|------|------|
| 材料       | 分量(4人分) | 作り方  |     |       |      |      |
| 鶏むね肉     | 300g    | ①鶏むね肉は皮を取り除き、フォークで全体に穴をあける。横長に置いて横半分に切ってから、ひと口大のそぎ切りにする。Aと一緒にポリ袋に入れてもみ込み10分おく。 |     |       |      |      |
| 白だし      | 大さじ1    |  |     |       |      |      |
| 酒        | 大さじ1    | ②ボウルにBを入れて混ぜ、衣をつくる。  |     |       |      |      |
| にんにくチューブ | 小さじ1/2  |  |     |       |      |      |
| しょうがチューブ | 小さじ1/2  | ③1の鶏肉の汁気をきって2の衣をからめる。  |     |       |      |      |
| 薄力粉      | 50g     |  |     |       |      |      |
| 冷水       | B 80ml  | ④フライパンに多めの油を入れ熱し、3の鶏肉を揚げ焼きにする。   |     |       |      |      |
| マヨネーズ    | 大さじ1    |  |     |       |      |      |
| ★付け合わせ   |         | ⑤レモンはくし形切りに、レタスは洗って、一口大の大きさにちぎる。   |     |       |      |      |
| レタス      | 2枚      |  |     |       |      |      |
| レモン      | 1/4個    | ⑥④と⑤をお皿に盛り付ける。   |     |       |      |      |
| エネルギー    | 脂質      |  |     |       |      |      |
| 180kcal  | 9.2g    | 15.1g  | 9mg | 0.3mg | 0.3g | 0.5g |

| 副菜      |           | トマトとオクラのマリネ   |       |       |      |      |
|---------|-----------|---|-------|-------|------|------|
| 材料      | 分量(4人分)   | 作り方   |       |       |      |      |
| トマト     | 中2個(300g) | ①なす、ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、パプリカは乱切りにする。トマトは小さめの角切りに、青じそはざく切りにする。   |       |       |      |      |
| オクラ     | 8本        |   |       |       |      |      |
| 玉ねぎ     | 1/2個(50g) | ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら①のなす、ズッキーニ、パプリカを入れて中火で炒める。全体に油が回ったら①のトマト・濃口しょうゆ・みりんを加えて混ぜ、弱火にして7~8分程煮て火を通す。 |       |       |      |      |
| 酢       | 大さじ2      |   |       |       |      |      |
| オリーブオイル | 大さじ2      | ③仕上げにこしょうを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り、青じそをちらす。  |       |       |      |      |
| 砂糖      | 小さじ2      |   |       |       |      |      |
| 塩       | 少々        |   |       |       |      |      |
| こしょう    | 少々        |   |       |       |      |      |
| エネルギー   | 脂質        | たんぱく質   | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 56kcal  | 3.1g      | 0.8g  | 25mg  | 0.3mg | 2.0g | 0.3g |

## 献立名

麦ごはん、サクサクとり天、トマトとオクラのマリネ  
豚肉ともずくのスープ、豆乳白玉きなこ

| 汁もの               |           | 豚肉ともずくのスープ  |       |       |      |      |
|-------------------|-----------|---|-------|-------|------|------|
| 材料                | 分量(4人分)   | 作り方   |       |       |      |      |
| 豚もも肉<br>(しゃいしゃい田) | 200g      | ①豚肉はひと口大に切る。人参は3cm長さの短冊切りにする。青ねぎは2cm長さに切る。                                      |       |       |      |      |
| 人参                | 1/2本(60g) |   |       |       |      |      |
| 青ねぎ               | 60g       | ②鍋に分量の水を沸騰させ、花かつおを入れ火を止めて3分ほどおき、ざるでこしてかつおだしを作る。                                 |       |       |      |      |
| もずく               | 120g      |   |       |       |      |      |
| かつおだし             | 600ml     | ③鍋に②かつおだしを600ml入れ、①の人参を加え火にかける。沸騰したら豚肉を加え、豚肉に火が通ったら青ねぎともずくを加え、濃口しょうゆとみりんを味を調える。 |       |       |      |      |
| 花かつお              | 8g        |   |       |       |      |      |
| 水                 | 800ml     |   |       |       |      |      |
| 濃口しょうゆ            | 小さじ2      |   |       |       |      |      |
| みりん               | 大さじ1      |   |       |       |      |      |
| エネルギー             | 脂質        | たんぱく質   | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 102kcal           | 2.9g      | 8.1g  | 30mg  | 0.7mg | 1.3g | 1.4g |

| デザート   |         | 豆乳白玉きなこ   |      |       |      |    |
|--------|---------|---|------|-------|------|----|
| 材料     | 分量(4人分) | 作り方   |      |       |      |    |
| 白玉粉    | 100g    | ①白玉粉に豆乳・砂糖を加え、全体がなめらかになるまでこね、直径2cm程度に丸めて中央をくぼませる。 |      |       |      |    |
| 調整豆乳   | 90ml    |   |      |       |      |    |
| 砂糖     | 小さじ2    | ②熱湯に1を落とし、中まで火が入ったら水に取って冷やし、水気をきって器に盛り付ける。        |      |       |      |    |
| きな粉    | 適量      |   |      |       |      |    |
| 黒みつ    | 適量      | ③きな粉をかけ、お好みで黒みつをかける。                              |      |       |      |    |
| エネルギー  | 脂質      |   |      |       |      |    |
| 94kcal | 1.2g    | 2.1g  | 10mg | 0.6mg | 0.3g | 0g |

※栄養価は1人分です



この献立の栄養価です♪  
エネルギー: 582kcal  
脂質: 15.8g  
たんぱく質: 27.8g  
カルシウム: 69mg  
鉄: 2.2mg  
食物繊維: 4.7g  
塩分: 2.5g

デザートの栄養価は除く