

# 5-1 生姜 de ランチ



<栄養量>  
エネルギー…580kcal  
たんぱく質…23.6g  
塩分…2.5g



調理師 辻 具視  
栄養士 竹田 奈津美

## 白飯

- ・米飯…180g



## <作り方>

- ①精白米を炊飯する。

## 鶏肉のさっぱり煮(1人前)

- ・鶏もも皮付 80g
- ・大根 40g
- ・大豆冷凍 8g
- ・生姜 1g
- ・醤油 5g
- ・上白糖 2g
- ・料理酒 5g
- ・みりん 5g
- ・穀物酢 5g
- ・水 10g
- ・生姜 2g
- ・貝割れ大根 3g
- ・人参 2g



★酢を使用することで、肉が軟らかく仕上がります。

## <作り方>

- ①鶏もも肉は4等分に切る。大根はいちょう切りにし、下茹でする。生姜は1cm幅に切る。
- ②調味料と水を鍋に入れて火にかける。
- ③沸騰したら、鶏もも肉・大根・大豆・生姜を入れて煮る。
- ④貝割れ大根は、2cmに切る。生姜と人参は千切りにする。
- ⑤皿に盛りつけ、上に④をのせて完成。

## うどのきんぴら(1人前)

- ・うど 45g
- ・人参 5g
- ・刻み揚げ 5g
- ・白炒りごま 0.1g
- ・サラダ油 1g
- ・ごま油 0.2g
- ・醤油 4g
- ・みりん 1g
- ・上白糖 2g



★炒める時間を短めにするとうどの風味と食感が残ります。

## <作り方>

- ①うどは皮をむいて半分に切り、はす切りにし、2~3分水にさらす。
- ②人参は短冊切りにする。
- ③うどと人参をサラダ油で炒める。火が通ったら刻み揚げを入れる。
- ④調味料とごまを合わせ入れて炒める。
- ⑤火を止めて、最後にごま油をまわし入れる。

## 胡瓜の酢の物(1人前)

- 胡瓜 40g
- カニカマ 2g
- カットわかめ 0.2g
- ボイルあさり冷凍 4g
- 穀物酢 6g
- 上白糖 2g
- おろし生姜 0.5g
- 食塩 0.1g



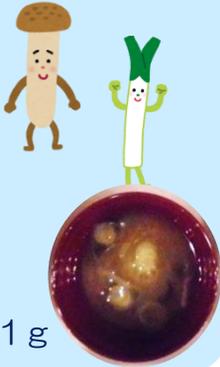
★生姜を加えることで、すっきりとした甘さになります。

### <作り方>

- ①胡瓜は小口切りにし、塩もみする。
- ②カニカマは食べやすい大きさに裂く。
- ③カットわかめを水で戻す。
- ④ボイルあさりを茹でる。
- ⑤調味料に①～④を和えて完成。

## きのこ汁(1人前)

- なめこ 5g
- えのき茸 5g
- 本しめじ 5g
- 長葱 2g
- 味噌 8g
- おろし生姜 1g
- 黒潮だし 0.4g
- 万能だしパック 0.1g



★食物繊維たっぷりの味噌汁です。

### <作り方>

- ①なめこ、えのき茸、本しめじをだし汁で煮る。
- ②火が通ったら、味噌、黒潮だし、おろし生姜を加える。
- ③最後に長葱を入れて完成。

