

# 5-2 健康ランチ



<栄養量>  
エネルギー…639kcal  
たんぱく質…25.0g  
塩分…1.7g

調理師 金子 武充  
栄養士 川原 哉絵

## 白飯

・米飯…180g



## <作り方>

① 精白米を炊飯する。

## よだれ鶏(1人前)

・鶏もも肉…80g  
・長葱(白髪葱)…10g  
・切りみつば…3g  
<たれの材料>  
・おろし生姜…1g  
・長葱(みじん切り)…5g  
・ごま油…1g  
・醤油…5g  
・酢…5g  
・上白糖…3g  
・ガラスープの素…少々  
・豆板醤…少々  
・ラー油…少々  
・カシューナッツ(みじん切り)…3g  
・白ごま…2g



★カシューナッツの風味がおすすめです。

## <作り方>

- ① 鍋に鶏肉がかぶる程度の湯を沸かす。
- ② 湯に分量以外の葱(青いところ)、生姜1片(スライス)を入れ、鶏肉を茹でる。そのまま茹で汁に浸したまま冷ます。
- ③ タレの材料すべてと少量の湯で溶かしたガラスープを混ぜ合わせる。
- ④ 鶏肉は皮をとり、スライスする。
- ⑤ 皿に盛りつけ、白髪葱とみつばをあしらう。タレを添えて完成。

## 焼き芋のキノコ添え(1人前)

・さつまいも…50g  
・しいたけ…10g  
・しめじ…10g  
・醤油…3g  
・バター…2g  
・粉パセリ…少々



★さつまいもの素材の味を生かしています。

## <作り方>

- ① さつまいもは1cm弱の輪切りにし、水につける。
- ② 電子レンジで3~4分加熱する。
- ③ ②を魚焼きグリルやオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで加熱する。
- ④ 薄くスライスしたしいたけとほぐしたしめじをバターでいため、醤油で味付けする。
- ⑤ ③と④を皿に盛りつけ、パセリをあしらう。

## ファイバーサラダ(1人前)

- 海藻ミックス…4g
- 水菜…5g
- レタス…10g
- ごぼう…10g
- 人参…10g
- 揚げ油…適量
- ノンオイル胡麻ドレッシング…適量



★素揚げ野菜の香ばしさがポイントです。

### <作り方>

- ① 海藻を水で戻す。
- ② 水菜は3-4cmの食べやすい長さに、レタスは1cm幅の千切りにして水にさらす。①、②ともに水気を切って冷やしておく。
- ③ ピーラーで薄切りにしたごぼう、人参を素揚げする。
- ④ 野菜を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

## 豆乳寒天(1人前)

- 調整豆乳…40cc
- 水…30cc
- 粉寒天…0.35g
- 上白糖…3g
- 黒砂糖…5g
- 水…5cc
- きな粉…3g



★優しい甘さです。

### <作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天、砂糖を入れ、お玉で混ぜながら中火にかける。沸騰後2分程混ぜたら火を止める。
  - ② ①に豆乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
  - ③ 型に流し入れ、冷やし固める。
  - ④ 黒糖を荒く刻み、水を一緒に鍋に入れたら弱火で溶かし、冷やしておく。
  - ⑤ ③にきな粉と黒蜜をかける。
- \* 豆乳寒天を切り分けて盛り付けても良いでしょう。

