

# 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



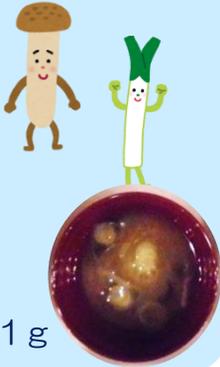
★生姜を加えることで、すっきりとした甘さになります。

<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。



# 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。



# 5-3 味わい御膳



<栄養量>  
 エネルギー…637kcal  
 たんぱく質…21.4g  
 塩分…2.5g



調理師 門脇 浩史  
 栄養士 森元 奈々子

## 白飯

・米飯…180g



## <作り方>

①精白米を炊飯する。

## 鶏肉のキノコたっぷり あんかけ(1人前)

- ・鶏もも皮無…50g
- ・食塩…0.2g
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…1g
- ・本しめじ…10g
- ・えのき…10g
- ・スライス干し椎茸…1
- ・エリンギ…10g
- ・黄パプリカ…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・だし汁…50g
- ・減塩醤油…10g
- ・上白糖…5g
- ・みりん風調味料…10g
- ・料理酒…2g
- ・切り三つ葉…4g
- ・水溶き片栗粉…g



★色々なきのこを使い、旨みが逃げないように、あんかけにしました。

## <作り方>

- ①鶏肉に塩こしょうをする。
- ②フライパンにサラダ油をしき、両面じっくり焼いて肉に火を通す。
- ③しめじ、えのきの石づきを取りほぐし、干し椎茸は水で戻しておく。
- ④本しめじ、えのきは2~3cmに切り、エリンギは短冊、パプリカと玉ねぎはスライスにする。
- ⑤きのこ類をサラダ油で炒め、調味料を入れる。少し煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼き上がった鶏肉にきのこあんをかけて、三つ葉を飾れば完成。

## 里芋と生麩の味噌煮(1人前)

- ・冷凍里芋…3個
- ・冷凍インゲン…20g
- ・細竹水煮…10g
- ・だし汁…30g
- ・味噌…15g
- ・上白糖…10g
- ・減塩醤油…5g
- ・みりん風調味料…10g
- ・生麩(もみじ)…5g



★里芋のホクホクした食感と生麩のモチモチした食感を合わせた一品です。

## <作り方>

- ①里芋をだし汁で煮て、串で刺して中まで火が通っているか確認する。
- ②もみじ麩は1cm幅にスライスする。
- ③調味料を合わせ、里芋と細竹を加えて弱火で煮込む。味がしみたら生麩を入れて少し煮込めば完成。

## 海のサラダ(1人前)

- 海藻ミックス…2g
- 干しふのり…0.3g
- ツナ缶…10g
- カニ水煮缶…10g
- 食塩…0.2g
- おろしにんにく…1g
- ごま油…1g
- 白炒りごま…1g



★塩ダレを合わせてナムル風にしました。

<作り方>

- ①海藻類は水で戻しておく。
- ②お湯に食塩・おろしにんにく・ゴマ油を入れて良くかきまぜ調味液を作る。
- ③戻した海藻類とツナ、カニ水煮を混ぜ合わせて、調味液と和えて完成。

## カクテルフルーツ寒天(1人前)

- フルーツカクテル缶…20g
- 上白糖…10g
- 水…50g
- 粉寒天…1g
- ホイップクリーム…5g
- ミント お好み



★見た目を華やかにして食欲をそそります。

<作り方>

- ①水に上白糖と粉寒天を加えて火にかける。
- ②器に汁を切ったフルーツカクテルを盛る。
- ③①を②に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④甘味のあるホイップクリームを絞り、ミントをのせて完成。

メモ

