

# 6-1 ビタミンと合わせて摂る！中華ランチ



## <栄養量>

エネルギー…607kcal  
たんぱく質…24.5g  
塩分…2.6g



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。

## 油淋鶏(1人前)

- ・鶏もも(皮無) 60g
- ・塩 0.2g
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 3g
- ・サラダ油 適量
- ・長葱 15g
- ・醤油 5g
- ・上白糖 5g
- ・おろし生姜 1g
- ・穀物酢 5g
- ・水 5cc
- ・ごま油 2.5g
- ・貝割れ大根 適量
- ・サラダ菜 1枚



★鶏肉に小麦粉をまぶして揚げることで、  
柔らかく仕上げます。

## <作り方>

- ①鶏肉に食塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②長葱をみじん切りし、Aの調味料と合わせて鍋に入れ、温める。
- ③①を油で揚げる。
- ④器にサラダ菜と鶏肉を盛り付け、上から②のたれをかける。
- ⑤貝割れ大根を上のにのせる。

## 卵と野菜の中華炒め(1人前)

- ・ブロッコリー 30g
- ・トマト 30g
- ・きくらげ 0.5g
- ・鶏卵 15g(約1/3ケ)
- ・粉末ガラスープ 0.2g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 2g
- ・ごま油 1g



★卵が硬くならないよう、調理時間を短くし、  
ふんわり仕上げます。

## <作り方>

- ①茹でたブロッコリーは一口大に、トマトは2cm角に切る。きくらげを水で戻し、一口大に切る。
- ②炒り卵を作り、取り分けておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
- ④③に炒り卵を戻し、ガラスープ粉末と食塩で味をととのえる。最後にごま油をまわし入れる。

## 豆腐の中華風サラダ(1人前)

- 木綿豆腐 60g
- 水菜 3g
- ザーサイ油炒め 2g
- しらす干し 2g
- 梅ドレッシング 8g



★ザーサイを使用することで、一味変わった中華風サラダに仕上げました。

<作り方>

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで3分加熱する。(簡単に水切りできます)
- ②水菜、ザーサイは食べやすい長さに切る。
- ③②としらす干しを混ぜ合わせる。
- ④器に豆腐、③の順に盛り付ける。梅ドレッシング(市販品)をかける。

## 豚肉と野菜の中華風スープ(1人前)

- 豚挽肉 3g
- 中華味 1g
- 玉葱 5g
- 醤油 0.5g
- 人参 3g
- 塩、こしょう 少々
- 干椎茸 0.5g
- 片栗粉 1g
- もやし 5g
- 水 120cc
- ごま油 1g
- おろしにんにく 0.1g



★食材に含まれるビタミンをまるごと摂取できる、とろみのついたスープです。

<作り方>

- ①玉葱と水で戻した干椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、おろしにんにくと豚ひき肉を炒める。火が通ったら、①ともやしを加えさらに炒める。
- ③②に水、調味料を入れて味をととのえる。
- ④ひと煮立ちしたら、火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつける。

