

# 6-3 たんぱくたっぷり和食御膳



## <栄養量>

エネルギー…575kcal  
たんぱく質…24.8g  
塩分…2.1g



調理師 米坂 浩樹  
栄養士 田中 和

## 白飯

・米飯…180g



## <作り方>

①精白米を炊飯する。

## 鶏肉の大豆味噌焼き(1人前)

・鶏もも皮無 60g  
・料理酒 2g  
・ししとう 2g  
・万能葱 1g  
・味噌 5g  
・上白糖 1g  
・みりん風調味料 2g  
・ゆで大豆 5g  
・きな粉 1g  
・白炒りごま 適量



★味噌の中にきなこを隠し味で入れることでコクをプラスし、さらにゆで大豆の形を残すことで、食感に変化をつけました。

## <作り方>

- ①鶏肉に酒を振り、グリルで焼く。  
(最後にもう一度焼くので焼きすぎに注意する)
- ②ししとうは軽く焦げ目が付く程度に焼く。  
万能葱は小口切りにする。
- ③味噌、上白糖、みりんと粗目に砕いた大豆を鍋に入れ、火にかける。火を止める直前にきな粉を加える。
- ④鶏肉に③の味噌を塗り、表面に焼き色が付くまでもう一度グリルで焼く。
- ⑤鶏肉の上に白ごまと万能葱をかけ、ししとうを添えて完成。

## 養老蒸し(1人前)

・白すり身 10g  
・木綿豆腐 10g  
・干ひじき 3g  
・長葱 2g  
・卵白 3g  
・長芋 10g  
・切りみつば 2g  
・本しめじ 3g  
・干し椎茸 0.1g  
A [だし汁 10cc  
みりん風調味料 3g  
醤油 1g  
塩 0.2g] ・片栗粉 5g



★豆腐や長芋などの植物性たんぱく質を使用しました。

## <作り方>

- ①すり身と水気を切った木綿豆腐を合わせよく練る。
- ②水で戻したひじき、みじん切りにした長葱を①と合わせ、器に入れて5分程度蒸す。
- ③卵白をメレンゲ状になるまで泡立て、すりおろした長芋と合わせる。②にかけ、5-6分蒸す。
- ④調味料Aを合わせて火にかけてしめじ、薄切りにした椎茸を入れる。水溶き片栗粉を加えてあんを作る。
- ⑤③に④のあんをかけ、茹でたみつばを上にかざる。

## 白和え(1人前)

- ・絹ごし豆腐 20g
- ・ほうれん草冷凍 40g
- ・人参 10g
- ・白すりごま 2g
- ・醤油 2.5g
- ・上白糖 3g



★絹ごし豆腐を使用することで舌触りが滑らかになりました。

### <作り方>

- ①豆腐をフードプロセッサーなどで、滑らかにし、調味料と合わせる。
- ②茹でたほうれん草を3cmに切る。人参は2cmの細切りにし、下茹でする。
- ③①と野菜を和える。

## ずんだもち(1人前)

- ・冷凍芋もち 30g
- ・むき枝豆 15g
- ・上白糖 5g
- ・水 10cc
- ・塩 ひとつまみ



★たんぱく質が豊富な枝豆を使用した和のデザートにしました。

### <作り方>

- ①むき枝豆を茹で柔らかくし、水を加え形が残る程度にフードプロセッサーにかける。
- ②①に上白糖を加え、混ぜる。
- ③塩を加え、味をととのえる。
- ④ポイルした芋もちの上に③をかけて完成。

