

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。



6-2 カラフルもりもりランチ



<栄養量>

エネルギー…621kcal
たんぱく質…25.7g
塩分…2.5g



調理師 門脇 浩史
栄養士 菅原 文香

サフランライス

- ・米(炊飯前)…1合(150g)
- ・バター…0.5g
- ・水…適量
- ・サフラン…0.1g
- ・粉パセリ…少々



<作り方>

- ①フライパンにバターを入れ、米が透き通るまで炒める。
- ②①を炊飯ジャーに入れ、1合分の水とサフランを入れ混ぜ合わせ、炊飯する。
- ③炊き上がったら器に盛り、粉パセリをかける。

鶏の揚げ煮

～スープカレー風～(1人前)

- ・鶏むね肉…60g
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…5g ・揚げ油…適量
- ・人参…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・ピーマン…10g
- ・水…20cc
- ・コンソメ顆粒…1g
- ・カレー粉…少々
- ・塩…1g
- ・黒コショウ…少々
- ・サラダ油…3g



★北海道のご当地グルメをアレンジしました。

<作り方>

- ①鶏肉に酒をもみこむ。玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③鍋に油をひき、人参、玉ねぎを炒める。
- ④③に水を入れカレー粉、コンソメでカレースープを作り、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤揚げた鶏肉を入れ、とろみがつくまで煮絡める。
- ⑥ピーマンを入れ、軽く火を通す。

オクラの彩りガーリックバターソテー(1人前)

- ・おくら…40g
- ・玉ねぎ…5g
- ・人参…5g
- ・ベーコン…3g
- ・ホールコーン…3g
- ・バター0.5g
- ・おろしにんにく…0.5g
- ・醤油…0.5g ・塩こしょう…少々



★おくらのネバネバ感とガーリックバターでパンチの効いた味付けです。

<作り方>

- ①塩もみしたオクラを下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは5mmの薄切り、人参は千切り、ベーコンは5mm巾に切る。
- ③フライパンにバターとにんにくを入れ中火で炒める。香りが出たら②を加え、最後にオクラとコーンを入れる。
- ④醤油で味付けし、塩こしょうで味をととのえる。

大豆と豆腐の胡麻サラダ (1人前)

- ゆで大豆…10g
- 絹ごし豆腐…30g
- チーズ…7g
- サニーレタス…10g
- ミニトマト…1個
- カイワレ大根…1g
- ごまドレッシング…10g



★クラッシュした豆腐とチーズの組み合わせでふわふわした食感が楽しめます。

<作り方>

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。チーズは1cmの角切りにし半分取り分けておく。カイワレ大根を3cm幅に切る。
- ② ①をボウルに入れ、ごまドレッシングで和える。
- ③ 皿に盛りつけ、まわりに取り分けたチーズを散らし、ミニトマトを半分に切って添える。
- ④ 絹ごし豆腐を荒めに砕き、サラダの上にふんわりのせて完成。

ブルーベリーヨーグルト (1人前)

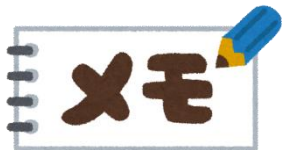
- プレーンヨーグルト…50g
- ブルーベリーソース…5g
- ブルーベリー…3g
- ミント…1g



★ブルーベリーソースとブルーベリーでさっぱり食後のデザートに。

<作り方>

- ① ヨーグルトに市販のブルーベリーソースを入れて全体によく混ぜる。
- ② 上にブルーベリーの实（冷凍品でも可）とミントの葉を飾る。



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)

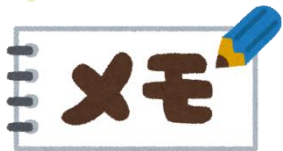
- ・冷凍芋もち 30g
- ・むき枝豆 15g
- ・上白糖 5g
- ・水 10cc
- ・塩 ひとつまみ



★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。



6-4 あったかスタミナカツレツランチ



<栄養量>

エネルギー…629kcal
たんぱく質…27.8g
塩分…3.0g



調理師 内田 温巳
栄養士 石田 有里佳

枝豆ご飯

- ・米飯…180g
- ・むき枝豆…6g
- ・塩…0.1g



<作り方>

- ①精白米を炊飯する。
- ②枝豆は軽く茹でておく。
- ③炊きあがった米飯に枝豆を入れ、塩で味を整える。



鶏肉のカレーカツレツ(1人前)

- ・鶏むね皮無…50g
- ・カレー粉…2g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・小麦粉…5g
- ・とき卵…5g
- ・パン粉…6g
- ・サラダ油…適量
- ・ウスターソース…3g
- ・ケチャップ…3g
- ・パセリ…2g
- ・レモン(くし切り)…1切れ
- ・サラダ菜…1g



★カレー風味で満足感のある味付けにしました。

<作り方>

- ①鶏むね肉にカレー粉、塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。
- ③フライパンに少なめの油を入れ揚げ焼きにする。
- ④ウスターソースとケチャップを合わせる。
- ⑤サラダ菜にカツレツをのせ、④のソース、パセリ、レモンをかざる。

コーンクリーム煮(1人前)

- ・ブロッコリー…30g
- ・ベーコン…10g
- ・玉ねぎ…20g
- ・人参…20g
- ・ホールコーン…15g
- ・バター…1g
- ・小麦粉…3g
- ・牛乳…30g
- ・水…10g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・コンソメ粉末…1g
- ・醤油…3g



★まろやかな味に仕上げました。

<作り方>

- ①ブロッコリーはひと口大に切り下茹でする。
- ②ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にバター、ベーコン、人参、玉ねぎを入れ、炒める。小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- ④③にホールコーン、牛乳、水を加えて火にかけて、Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤最後に茹でたブロッコリーを入れる。

小松菜とツナのナムル(1人前)

- 小松菜…40g
- ツナ缶…20g
- 塩…0.2g
- 穀物酢…3g
- 上白糖…2g
- ごま油…1g
- おろしにんにく…0.1g
- こしょう…少々
- 白ごま…1g



★さっぱりとした味付けのナムルです。

<作り方>

- ①茹でた小松菜は3cmの長さに切る。
- ②ボウルに①とツナ缶をあわせ、Aの調味料で和える。
- ③最後に白ごまをいれて完成。

長葱コンソメスープ (1人前)

- 長葱…20g
- 豆麩…2g
- コンソメ粉末…1g
- 塩…0.1g
- こしょう…少々
- 水…150g



★長葱と豆麩を使用したあっさりとしたスープです。

<作り方>

- ①長葱は斜め薄切りにする。
- ②鍋に長葱、水、調味料を入れ火にかける。
- ③豆麩は器に入れておき、②を器に盛り付けて完成。

