

ランチ名 夏バテ予防！！食欲そそる野菜たっぷり満腹ランチ

ランチ内容 ・枝豆ごはん ・野菜スープ ・鶏肉のキムチ炒め
・大根の梅香和え ・かぼちゃプリン

野菜量
400g

調理時間
40分



エネルギー 550kcal 炭水化物 82.8g 脂質 10.7g
たんぱく質 28.4g 食塩相当量 3.0g

メニューのセールスポイント

- ☆ボリューム感のない葉物野菜を多く取り入れることで、1食で400gの野菜が摂れます。
- ★デザートにはカロテンたっぷりの南瓜を使用しました。
- ☆キムチや梅で食欲を増進させ、夏バテにもお勧めです。
- ★炊いたご飯に枝豆を混ぜ合わせるだけで、野菜も摂れていつものご飯をもっとおいしく！

材料・分量

【枝豆ごはん】

精白米 55g
水 71.5g
枝豆 30g
ゴマ 1g

【野菜スープ】

ほうれん草 20g 水 120g
玉ねぎ 20g コンソメ 2.0g
ぶなしめじ 15g こしょう 0.01g (ひとふり)
パプリカ 10g

【大根の梅香和え】

大根 55g
大根の葉 10g
食塩 0.3g
梅干し 2g
穀物酢 1g
砂糖 1g

【鶏肉のキムチ炒め】

鶏モモ肉(皮なし) 60g キムチの素 7g
白菜 80g 酒 6g
キャベツ 80g しょうゆ 3g
にら 30g 砂糖 2g
もやし 20g ごま油 3g
にんじん 10g

【かぼちゃプリン】

かぼちゃ 35g
豆乳 40g
砂糖 9g
水 2g
ゼラチン 1g

作り方

【枝豆ごはん】

- 1.炊いたご飯に、ごまと茹で枝豆を混ぜる。

【野菜スープ】

- 1.たまねぎ、パプリカは1cm角にし、しめじはばらしておく。ほうれん草は3cm幅に切り、下ゆでをする。
- 2.沸騰したお湯に(1)をすべて入れ、コンソメとこしょうで味を整える。

【鶏肉のキムチ炒め】

- 1.鶏肉、白菜、にらは、3cm長さに、キャベツは3cm角に切る。人参は細切りにする。
- 2.フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、人参、キムチの素、もやしを順に加えて炒める。
- 3.白菜、キャベツ、にらの順に加えて炒め、混ぜ合わせた酒、しょうゆ、砂糖を加えて、強火で炒める。

【大根の梅果和え】

- 1.大根は3cmのせん切りに、大根の葉は5mmに切り、塩をかけて脱水させる。梅干しは種を除いて細かく刻んでおく。
- 2.水気をよく絞ってから、酢、砂糖、梅干しを混ぜ合わせたものを加えて和える。

【かぼちゃプリン】

- 1.かぼちゃの皮を厚めにむいて一口大に切ってから、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2.ミキサーにかぼちゃと豆乳を加え、混ぜ合わせる。
- 3.なべに移し、ゼラチンを加えて混ぜながら加熱する。(沸騰させないように注意する)
- 4.型に流し入れて、40分間冷やし固める。

メニュー
提供

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科