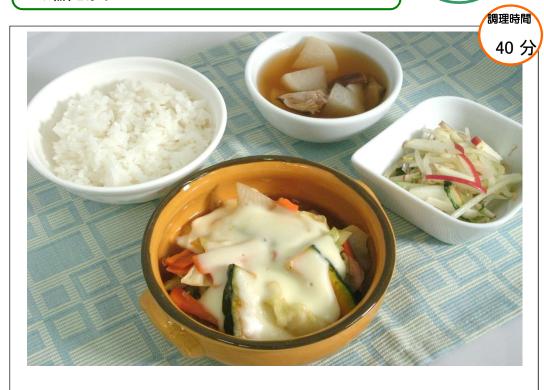
ランチ名野菜たつぷりチーズタッカルビランチ

野菜量

ランチ内容

チーズタッカルビ もやしとリンゴ、水菜のナムル、大根としいたけのスープ煮、ごはん

1/0g/



エネルギー626kcal たんぱく質27.3g 脂質15.9g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 2.8g カルシウム235mg

メニューのセールスボイント 野菜は1日の必要量の約1/2,カルシウムは必要量の約1/3が取れるようにしました。少人数の家庭では果物をつい、余らせてしまうのでタレやナムルに加えてみました。チーズタッカルビの工夫として、家にある調味料でも作れるようにアレンジし、焼きながら食べる料理ですが、衛生面からお皿に取り分けるスタイルとして、少し冷めてもチーズが固まらないように考えました。スープ煮は干ししいたけのうまみを活かして薄味でもおいしく食べられるようにしました。

チーズタッカルビ

材料•分量

ごはん 精白米85g

│ 若鶏もも皮なし75g にんじん15g 西洋かぼちゃ20g 玉ねぎ20g キャベツ40g 植物油4g 片栗粉1g(少々) (イーれ)

濃い口しょうゆ9g(小さじ1杯半) すりおろしりんご10g おろしにんにく1g おろししょうが1g

一味唐辛子少々(小匙1/6)※お子様には唐辛子やにんにく、しょうがを控えてください。

チーズ(溶けるタイプ)15g 牛乳30g 片栗粉2g(小さじ2/3)

+/...

もやし30g 水菜15g りんご20g

調味料:酢3g(小さじ1/2) おろししょうが1g 食塩0.3g(1つまみ) すりごま2g(小さじ1) ごま油1g

大根としいたけのスープ煮

大根30g 干ししいたけ3g(1/2枚) コンソメの素1.5g 水100cc

作り方

ごはん 好みの水加減で炊飯する(水は精白米の1.4倍が目安)。

チーズタッカルビ

①鶏肉を一口大のそぎ切りとし たれの1/3量をもみ込む

②にんじんは長さ4cm厚さ3mm、かぼちゃは長さ4cm厚さ1cmの短冊に切る。玉ねぎは幅1.5cm長さ3cm程度に切り、 ほぐしておく。キャベツは長さ3cm程度のざく切りにする。

③フライパンに油の半分を入れ、南瓜とにんじんを炒めて、やや硬めに火が通ったところで玉ねぎとキャベツを加えて炒め 取り出す。

④フライパンに残りの油を加えて①の鶏肉を焼く。火が通ったら③の野菜と残りのタレ(片栗粉を混ぜる)を加えて炒め合わせる。

⑤小鍋にチーズソースの材料を入れ、中火にかけて泡だて器で混ぜながら溶かす。

⑥器に4を盛り付けて⑤をかける。

ナムル

①水菜はさっと茹でて水に取り、4cm長さに切り水を絞る。

②もやしは茹でてざるにあけて水けをとばす

③りんごはよく洗い、皮つきのままスライスし 千切りにする。

④調味料を合わせたボールに①②③を加えて和える。

大根としいたけのスープ煮

①大根は一口大の乱切りとし、下茹でする(8分程度)

②干ししいたけは水でもどし 大根と同じ大きさに切る。

③しいたけの戻し汁を漉して不足分は水を足して100ccにし コンソメの素、①②を加えて煮込む。

メニュー 提 供

実践女子大学生活科学部食生活科学科健康栄養専攻3年生