

ランチメニュー紹介

～秋の味覚をいただきます さつまいもと鶏肉の炒め物～

今回は当院で開催していた
ランチのレシピをご紹介します

デザート

副菜1

副菜2

主菜

173-2019/10/2

ごはん120g



さつまいも・片栗粉を
含むので150gから減らします

ごはんを含む1人分の栄養成分

エネルギー(kcal)	511
たんぱく質(g)	28.3
脂質(g)	7.1
炭水化物(g)	83.3
食物繊維(g)	8.4
食塩相当量(g)	2.3

① さつまいもと鶏肉の炒め物



主菜



材料【1人分】

- 鶏もも皮なし.....80g
- かたくり粉.....小さじ2/3
- ごぼう.....15g
- さつまいも.....25g
- まいたけ.....20g
- 生しいたけ.....1.5枚
- 赤ピーマン.....1/10個
- 油.....小さじ1/2
- だし汁.....30ml
- 酒.....小さじ1

- さやいんげん.....2本
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 塩.....0.5g(ミニスプーン1/2)

飾りにんじん.....2切れ
(いちょうの型抜き)

1mlの「ミニスプーン」
栄養士にお問い合わせください

準備

- A** 鶏肉
一口大に切る
- B** ごぼう
一口大の乱切り
- C** さつまいも
大き目の角切り
- D** まいたけ
ほぐす
- E** 生しいたけ
石づきをとる
そぎ切り
- F** 赤ピーマン
縦に細切り
- G** さやいんげん
筋をとる
茹でる
3~4cmの長さに切る
- H** 飾りにんじん
茹でておく

作り方

- ① 鶏肉に かたくり粉をまぶす
- ② 油を熱して①を炒め 火を通す
- ③ ②に ごぼう→さつまいも
→まいたけ・生しいたけ
→赤ピーマンの順に入れ 炒める
- ④ ③に だし汁・酒を入れ 煮込む
- ⑤ 煮汁が半分くらいになったら
さやいんげん・しょうゆ・みりん・塩を加え
煮合わせる



エネルギー(kcal)	228
たんぱく質(g)	20.7
脂質(g)	6.3
炭水化物(g)	22.1
食物繊維(g)	5.0
食塩相当量(g)	1.5

② はくさいとわかめの和え物

材料【1人分】

はくさい.....1枚
わかめ(乾燥).....1g
梅びしお.....5g



準備

A はくさい
7mm幅のざく切り
茹でて冷水に取る
水気をきる

B わかめ
水で戻す
水気をきる

作り方

① 全て和え 盛り付ける



副菜 1

エネルギー(kcal)	20
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	4.7
食物繊維(g)	1.2
食塩相当量(g)	0.4

③ ツナとブロッコリーのサラダ

副菜2

材料【1人分】

ノンオイルツナ缶.....15g
ブロッコリー.....1/10個
糸寒天(乾燥).....1g
ミニトマト.....2個
ノンオイルドレッシング.....小さじ1
こしょう.....少々

準備

- A** ブロッコリー
子房に分ける
茹でる
- B** 糸寒天
水で戻す
しっかり水気をきる

作り方

- ① 全ての材料を皿に盛り付ける
- ② ノンオイルドレッシング こしょうをかける



エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	3.6
脂質(g)	0.2
炭水化物(g)	3.0
食物繊維(g)	1.1
食塩相当量(g)	0.4

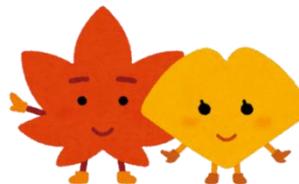
④ 柿

材料【1人分】

柿 1/4個



デザート



エネルギー(kcal)	27
たんぱく質(g)	0.2
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	7.2
食物繊維(g)	0.7
食塩相当量(g)	0.0