

# 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

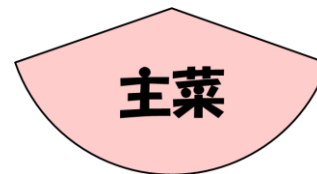


さつまいも・片栗粉を  
含むので150gから減らします

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



## 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