

ランチ名 **野菜たっぷりチーズタッカルビランチ**

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

野菜量

170g

調理時間

40分



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ポイント  
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。

材料・分量

ごはん 精白米85g

チーズタッカルビ

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)  
(たれ)

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。

(チーズソース)

チーズ(溶けるタイプ)15g 牛乳30g 片栗粉2g(小さじ2/3)

ナムル

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水菜はさつと茹でて水に取り、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

実践女子大学生生活科学部食生活科学科健康栄養専攻3年生