

中華のおかずもおいしく、ヘルシー
～自分サイズのお弁当作り～

<献立>

- ・ゆかりご飯
- ・ササミと春野菜の炒め物
- ・フライドポテト
- ・春野菜サラダ
- ・苺

<1人分>

熱量
504Kcal

蛋白質
22.1g

食塩
2.0g



【ササミと春野菜の炒め物】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td rowspan="5">A</td><td>鶏ササミ</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>おろし生姜</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小 1</td></tr> <tr><td rowspan="10">B</td><td>油</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>タケノコ(水煮)</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>スナップエンドウ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>黄パプリカ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>小 1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小 1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小 1/5</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>小 1/5</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>小 2</td></tr> <tr><td>サニーレタス</td><td>10 g</td></tr> </table>	A	鶏ササミ	60 g	醤油	3 g	酒	3 g	おろし生姜	3 g	片栗粉	小 1	B	油	3 g	タケノコ(水煮)	20 g	スナップエンドウ	15 g	黄パプリカ	10 g	オイスターソース	小 1	酒	小 1	砂糖	小 1/5	豆板醤	小 1/5	鶏ガラスープの素	0.5 g	水	小 2	サニーレタス	10 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏ササミは一口大に切り、調味料Aで下味をつける。 ② タケノコ、スナップエンドウ(筋を除いておく)、パプリカは一口大に切り、さっとゆでる。 ③ ①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。 ④ ③に②・調味料Bの順で加え、全体に味をからめる。 ⑤ サニーレタスを下に敷き、盛り付ける。
A		鶏ササミ	60 g																																
		醤油	3 g																																
		酒	3 g																																
		おろし生姜	3 g																																
	片栗粉	小 1																																	
B	油	3 g																																	
	タケノコ(水煮)	20 g																																	
	スナップエンドウ	15 g																																	
	黄パプリカ	10 g																																	
	オイスターソース	小 1																																	
	酒	小 1																																	
	砂糖	小 1/5																																	
	豆板醤	小 1/5																																	
	鶏ガラスープの素	0.5 g																																	
	水	小 2																																	
サニーレタス	10 g																																		

【フライドポテト】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>ジャガイモ</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>油(揚げ油)</td><td>適量</td></tr> <tr><td>黒コショウ</td><td>少々</td></tr> </table>	ジャガイモ	40 g	油(揚げ油)	適量	黒コショウ	少々	<ol style="list-style-type: none"> ① ジャガイモはしっかり洗い、皮付きのままクシ切りにし固めにゆでる。 ② 水気を拭き取り、180度に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。 ③ 熱いうちに黒コショウをふりかける。
ジャガイモ	40 g						
油(揚げ油)	適量						
黒コショウ	少々						

【春野菜サラダ】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>アスパラガス</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>タマネギ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>ミニトマト</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ノンオイル香味 ゆずドレッシング</td><td>小 1</td></tr> </table>	アスパラガス	15 g	キャベツ	15 g	タマネギ	10 g	ミニトマト	20 g	ノンオイル香味 ゆずドレッシング	小 1	<ol style="list-style-type: none"> ① アスパラガスはゆでて冷水にとり、斜め薄切りにする。 ② キャベツ・タマネギは千切りにし、冷水に浸す。 ③ ①・②の水気をしっかり絞り、和える。 ④ 食べる直前にドレッシングをかける。
アスパラガス	15 g										
キャベツ	15 g										
タマネギ	10 g										
ミニトマト	20 g										
ノンオイル香味 ゆずドレッシング	小 1										



鶏ササミは1人当たり4～5切れになるように切りました。具材を大きく切りそろえることで、見た目のボリューム感があります。



中くらいのアルミカップに納まる程度の量が副菜1品ごとの適量です。



赤・黄・緑と彩りのよいお弁当は栄養バランスも整っています。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
★中華風チキン							★ゆかりご飯						
鶏ササミ	60	63	13.8	0.5	0.1	0.0	ご飯	160	269	4.0	0.5	0.0	0.5
醤油	3	2	0.2	0.0	0.4	0.0	ゆかり	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0
酒	3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	小計		270	4.1	0.5	0.2	0.5
生姜	3	1	0.0	0.0	0.0	0.1	★フライドポテト						
片栗粉	5	17	0.0	0.0	0.0	0.0	ジャガイモ	40	30	0.6	0.0	0.0	0.5
油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	油(吸油量)	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
タケノコ	20	6	0.7	0.0	0.0	0.7	黒こしょう	少々	-	-	-	-	-
スナップエンドウ	15	6	0.4	0.0	0.0	0.4	小計		48	0.6	2.0	0.0	0.5
黄パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.0	0.1	★春野菜サラダ						
オイスターソース	5	5	0.4	0.0	0.6	0.0	キャベツ	15	3	0.2	0.0	0.0	0.3
酒	5	5	0.0	0.0	0.0	0.0	アスパラガス	15	3	0.4	0.0	0.0	0.3
砂糖	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	タマネギ	10	4	0.1	0.0	0.0	0.2
豆板醤	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0	ミニトマト	20	6	0.2	0.0	0.0	0.3
鶏ガラスープの素	1	1	0.1	0.0	0.2	0.0	ノンオイル香味						
水	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	ゆずドレッシング	5	3	0.2	0.0	0.3	0.0
サニーレタス	10	2	0.1	0.0	0.0	0.2	小計		19	1.1	0.0	0.3	1.1
小計		147	15.8	3.5	1.5	1.5	★苺						
							イチゴ	60	20	0.5	0.1	0.0	0.8
							合計		504	22.1	6.1	2.0	4.4

★栄養士からのコメント★

お弁当を作るときのポイントは「比率」と「彩り」です。お弁当の容器に対し、主菜1：副菜2：主食3の比率で詰めていくことで、栄養バランスの整った食事になります。主食は、ご飯やおにぎりなどの炭水化物。主菜は、肉や魚、卵などを使った良質のたんぱく質。副菜は野菜やきのこ、海藻類といった、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むものを詰めます。また揚げ物だけ、醤油味ばかりなど、調理方法や味付けが偏らないようにしましょう。

次に全体の彩りです。食材の色を活かして赤・黄・緑などをそろえることで自然に味付け・栄養の偏りのない食事になります。お弁当に限らず、普段の食事でも「比率」と「彩り」に気をつけてバランスの良い食事を心がけましょう。