

♪パンでランチ♪
～見た目もボリュームミーなワンプレートランチ～



<献立>

- ・ライ麦入り食パン
- ・ハニーマスタードチキン
- ・春野菜炒めサラダ
- ・きのこポテトのオイル焼き
- ・フルーツ（メロン・オレンジ）

<1人分>

熱量
480Kcal

蛋白質
21.9g

食塩
2.0g

【ハニーマスタードチキン】（材料:1人分）

鶏もも肉(皮なし) 1切	60g	～下準備～ ・合わせ調味料Aを作る。 ・新タマネギを薄くスライスし、水にさらしておく。
はちみつ	大 1/2	
粒マスタード	小 1強	① 鶏肉をAに10分程度漬け込む。 ※漬け汁は後でソースになるのでとっておく。 ② 熱したフライパンにサラダ油をしき、漬け込んだ鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたらフタをして中にしっかり火が通るまで焼く。(弱火で約10分) ※焦げやすいため、途中で1度ひっくり返す。 ③ 中まで火が通ったら鶏肉を取り出し、ペーパーでフライパンに残った油を軽くふきとる。 ④ 残ったAをフライパンに入れ、軽く煮詰める。 ⑤ 水気を切った新タマネギをしき、その上に切った鶏肉をのせる。 ⑥ 鶏肉に温めたソースAをかけ、クレソンを添える。
レモン汁	少々	
酒	小 1/2	
濃口しょうゆ	小 1/2	
サラダ油	小 1/2	
新タマネギ	20g	
クレソン	適量	

【春野菜の炒めサラダ】（材料:1人分）

アスパラ	20g	～下準備～ ・アスパラ…茎の根本部分のみピーラーで薄く皮をむき、3cm長さの斜め切り。 ・ゴボウ…縦半分になり、薄い斜め切り。 ・ニンジン、タケノコ…長さ4cmの薄い短冊切り。 ・パプリカ(赤・黄)…1cm幅の輪切り。 ・合わせ調味料Bを作っておく。
タケノコ(水煮)	20g	
ニンジン	15g	① アスパラはさっと茹でる。 ② フライパンにゴマ油を半分入れてゴボウを炒め、その後ニンジンを炒め、ややしんなりしてきたら、タケノコを入れさらに炒める。 ③ 野菜に火が通ったら合わせ調味料Bを入れ、全体に味を馴染ませ、残りのゴマ油を鍋肌から回し入れ、風味をつける。 ④ 粗熱が取れたら茹でたアスパラを加える。 ⑤ パプリカをアルミホイルで包み、オーブントースターでさっと焼く。 ⑥ 皿にリーフレタスをしき、その上に炒めた野菜を盛り、最後にパプリカとミニトマトを飾る。
ゴボウ	10g	
ゴマ油	1g	
だしわり醤油	小 1/2	
砂糖	小 1/3	
穀物酢	小 1/2	
赤パプリカ	適量	
黄パプリカ	適量	
ミニトマト	2個	
リーフレタス	適量	

【きのことポテトのホイル焼き】(材料:1人分)

生しいたけ(小) 1個 新ジャガイモ 小1口 50g ※ { ハーフマヨネーズ 大 1・1/3 カレー粉 少々	~下準備~ ・生しいたけは石突きを取り、さっと水洗いして水分をペーパーで吸い取っておく。 ・ハーフマヨネーズとカレー粉を混ぜる。 ① 皮ごとじゃがいもを茹でる。茹で上がったら半分に切る。 ② 半分に切ったじゃがいもの表面と石突きを取ったしいたけの内側に※を塗り、アルミカップにのせ、オーブントースターに入れ、焦げ目がつくまで焼く。 (目安:1000w 5分)
--	--



6人分の野菜です。



盛り付けも料理ごとにエリアを区切って、キレイにボリュームに盛り付けましょう。

ワンプレートの魅力☆
 エリア分けする事で、
 何が足りないのか
 一目瞭然!
 主菜は1/3で充分です



ライ麦入り食パンで
 食物繊維たっぷり☆

※食物繊維には血糖の吸収を緩やかにする働きがあります。普通の食パンよりも血糖値が上がりにくい!!

お好みで
 トースターで
 焼いてもOK☆
 香ばしい香りに
 包まれます。

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)
★ライ麦入り食パン						
ライ麦入り食パン	1枚	152	5.0	1.7	0.6	3.4
		152	5.0	1.7	0.6	3.4
★ハニーマスタードチキン						
鶏もも肉(皮なし)	60	70	11.3	2.3	0.1	0.0
はちみつ	10	29	0.0	0.0	0.0	0.0
粒マスタード	8	17	0.6	1.2	0.3	0.0
レモン汁	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0
酒	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.4	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
新タマネギ	20	7	0.2	0.0	0.0	0.3
クレソン	適量	0	0.1	0.0	0.0	0.1
小計		146	12.4	5.5	0.8	0.4
★きのことポテトのホイル焼き						
生しいたけ	1枚	3	0.5	0.1	0.0	0.5
新ジャガイモ	小1個(50g)	38	0.8	0.1	0.0	0.7
ハーフマヨネーズ	15	50	0.4	5.1	0.4	0.0
カレー粉	0.2	1	0.0	0.0	0.0	0.1
小計		92	1.7	5.3	0.4	1.3

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)
★春野菜の炒めサラダ						
アスパラガス	20	4	0.5	0.0	0.0	0.4
タケノコ(水煮)	20	5	0.5	0.0	0.0	0.5
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	0.0	0.6
ニンジン	15	6	0.1	0.0	0.0	0.4
ゴマ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
だしわり醤油	3	2	0.1	0.0	0.2	0.0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0
酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0
赤パプリカ	少量	2	0.1	0.0	0.0	0.1
黄パプリカ	少量	1	0.0	0.0	0.0	0.1
ミニトマト	1個	3	0.1	0.0	0.0	0.1
リーフレタス	適量	2	0.1	0.0	0.0	0.2
小計		46	1.7	1.0	0.2	2.4
★フルーツ						
メロン	50	21	0.6	0.1	0.0	0.3
オレンジ	50	23	0.5	0.1	0.0	0.5
小計		44	1.1	0.2	0.0	0.8
合計		480	21.9	13.7	2.0	8.3

★栄養士からのコメント★

今回のポイントは、①パンと塩分 ②ワンプレート(バランスとボリューム感) です。

①皆さんは“パンには塩分が含まれている”事をご存知ですか？

ご飯は塩分0gなのに対し、パンには塩分が含まれています。そのまま食べても塩味はあまり感じられず“見えない塩分”として含まれているので、パンと一緒に食べるおかずにも注意が必要です。

特に、ソーセージやハム、ベーコン等の加工品は、塩分を多く含んでいますのでご注意ください！

今回は食物繊維が多く含まれる“ライ麦食パン”を使用しているため、普通の食パンよりも血糖の吸収を緩やかにする働きがあります。

②ワンプレート(バランスとボリューム感)

ワンプレートにする事で、主菜(メイン)・副菜(野菜中心のおかず(1))・副々菜(野菜中心のおかず(2))のエリア分けができ、何が足りないのか一目瞭然！パン食でも主食・主菜・副菜でバランスの取れたお食事を心がけましょう。また、ひと皿に盛り付ける事でボリューム感が出るため、見た目にも満足していただけると思います。

簡単に済ませられるパンメニュー☆みなさんもポイントをおさえて、体にも心にもやさしくおいしく楽しく食べましょう♪