あいちを食べて知ろう！

夏ランチ

愛知学泉大学　管理栄養士専攻　４年

杉浦寧々、鈴木杏奈、関戸茉由、髙岡遥

LUNCH　MENU

主食

夏野菜たっぷり冷やしそうめん

〈特産品〉
そうめん・なす・トマト

主菜

ポン酢の照り焼きチキン

〈特産品〉
おうはん(卵)・おうはん(もも肉)

副菜

オクラとえのきの梅和え

〈特産品〉
オクラ

デザート

ブドウのヨーグルトムース

〈特産品〉
ブドウ

夏野菜たっぷり冷やしそうめん

材料（1人分）

- そうめん　50ｇ
- なす(中)　1/4本
- きゅうり　1/2本
- トマト　1/2個
- カニカマ　2本
- 鶏がらスープの素　○小さじ1/2＋●小さじ1/2
- ごま油　大さじ1
- 水　100ml

作り方

①なす、きゅうり、トマト、カニカマはそれぞれ1.5cm角に切る。
※なすに味が付きにくいため、最初に切り○とごま油を加え混ぜておく。その後、①の具材を入れ混ぜる。
②別のボウルに●を入れて水と混ぜ合わせ、スープを作る。
③そうめんは表示通りにゆでて冷水で洗い、ざるに上げて水気をきる。
④器に③のそうめんを盛り、①を乗せ、②のスープを注ぐ。

ポイント

- 具材に夏野菜を使用したため彩りが良い！
- 暑いときはスープに氷を加えても美味しく食べられる！
- 鶏ガラの素であっさりとした味に！
- 冷水で洗ったそうめんはスープと良く絡ませるため、水切りをしっかり行う！

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
274	8.6	5.8	45.6	2.3	55	0.7

おうはん
使用レシピ

ポン酢の照り焼きチキン

材料（２人分）

・鶏もも肉	１枚(300g)
・鶏卵	１個
・ポン酢	大さじ３
・水	大さじ３
・みりん	大さじ１
・砂糖	小さじ１
・サラダ油	大さじ２
・玉ねぎ	1/4 個
・マヨネーズ	大さじ３
・レモン汁	大さじ１
・砂糖	小さじ１

作り方

【照り焼きチキン】

①フライパンにサラダ油(小さじ 2)を中火で熱し、鶏もも肉の皮面から焼く。
3 分焼いたら裏返し、反対側も１分焼く。

②キッチンペーパーでフライパンの油をふき取り、ポン酢、水、みりん、砂糖を入れて蓋をし、中火にする。
裏返しながら、とろみがつくまで 15 分ほど煮込む。

③食べやすい大きさに切り、レタスを敷いた器に盛る。

④肉にタルタルソースをかけてパセリを散らす。

【タルタルソース】

①玉ねぎ 1/4 個をみじん切りにする。

②ゆで卵を細かくなるまでつぶし、玉ねぎを合わせる。

③②にマヨネーズ、レモン汁、砂糖、塩コショウを合わせて混ぜる。

④盛り付けでタルタルソースをかけた後にパセリを散らす。

ポイント

・火が通りやすくなるように肉を半分に切って焼くように！
・肉に味が染み込みやすいようにフォークで穴を開けた！
・おうはんの卵をタルタルソースに使用！
・盛り付けにレタスを使って彩り良く！

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
257	19.4	11.4	17.2	1.72	25	2

オクラとえのきの梅和え

材料（1 人分）

	・オクラ	15ｇ
	・えのき	50ｇ
	・はちみつ梅	1/2 個
A	・穀物酢	3ｇ
A	・めんつゆ(2 倍濃縮)	大さじ 1/2
A	・水	大さじ 1/2
	・かつおぶし	ひとつまみ

作り方

①オクラを水洗いして、塩茹でしたら小さく切り、粗熱が取れるまで冷やす。
②えのきは 3 等分して 600W40 秒でレンジにかけ、粗熱が取れるまで冷やす。
③ボウルに①と②、Ａと包丁で叩いた梅を入れて和える。
④皿に盛りかつお節をかける。

ポイント

・食物繊維が豊富！
・薬味として豆腐にかけてもおいしい！
・手間がかからず短時間でさっと作れる！
・オクラにはカルシウムが豊富に含まれている！
・はちみつ梅を使用することで、夏バテで食欲がないときでも塩分補給や疲労回復効果が期待できる！

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
29	2.2	0.1	7.8	1.1	21	0.9

ブドウのヨーグルトムース

材料（1人分）

【ムース】

・100%ぶどうジュース	16ml
・グラニュー糖	2.5g
・ゼラチン	0.4g
・お湯	4ml
・生クリーム	8ml
・ヨーグルト	8g

【ゼリー】

・100%ぶどうジュース	24ml
・ゼラチン	0.6g
・お湯	14ml
・グラニュー糖	1.5g
・ぶどう	適量

作り方

【ムース】

①生クリームを8分立てに泡立て、ヨーグルトを入れて混ぜる。

②ゼラチンをお湯で溶かし、ぶどうジュースを加えて混ぜる。

③①、②を混ぜて、容器に入れて冷やす。

【ゼリー】

①ゼラチンをお湯で溶かし、グラニュー糖と水を加えて混ぜる。

②バットに入れて冷やす。

③固まったらゼリーをフォークで崩してムースの上に乗せ、ぶどうを飾る。

ポイント

・2層にすることで見た目がきれい！

・ムースにヨーグルトが入っていて少し酸味があり食べやすい！

・ジュレにツヤがあってより美味しそう！

・ゼリーの透明感が夏っぽく涼しげに感じられる！

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
79	1.5	3.7	10.4	0	16	0.1

全体の栄養価

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
639	31.7	21.0	81.0	5.1	117	3.7