500kcalレシピ No.8

菜の花とうど。春を代表する食材を取り入れました。旬の食材は栄養価が◎です。作り方は裏面をご覧下さい。

我が家では、食卓によく登場します。

【蒸し鶏のポン酢あえ】

写真撮影：プラザ栄養科　清水

～本日の３つのポイント～

①蒸すことで余計な脂を落とします。
　蒸すことで余計な脂と調理に使う油を抑えることができます。
　香味野菜と一緒に食べると、サッパリした味付けになります。

②最後に調味量を加えることで、塩分を抑えられます。
　だしで食材を煮含めた後、十分食材に火が通ったら最後に調味料を回しかけることで、少ない量で調味が可能です。

③旬の食材を組み合わせます。
　苦味の強い菜の花と「うど」を酢味噌にすることで食べやすくしています。春を感じる一品です。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。
おかず（上記写真）だけですと、約280kcal程度になります。

海老名メディカルプラザ　栄養科

500kcal レシピ　No.8

献立名	食材	重量(g)	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	**ご飯**	**150**	252	52.7	5.3	0.5	0.5	0
	＊ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。							
蒸し鶏のポン酢和え	鶏もも肉	80	92.8	0.0	15.0	3.1	0.0	0.2
	塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	酒	5	5.5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0
	長ネギ	40	11.2	2.9	0.2	0.0	0.9	0.0
	人参	5	1.9	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0
	大葉	1	0.4	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
	ポン酢	10	8.0	2.0	0.1	0.0	0.0	0.5
つけあわせ	トマト	20	3.8	0.9	0.1	0.0	0.2	0.0
ふきの炒め煮	ふき	30	3.3	0.9	0.1	0.0	0.4	0.0
	ごぼう	30	19.5	4.6	0.5	0.0	1.7	0.0
	こんにゃく	15	0.8	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0
	人参	15	5.6	1.4	0.1	0.0	0.4	0.0
	いんげん	8	2.1	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0
	サラダ油	3	46.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
	だし汁	150	－	－	－	－	－	－
	しょうゆ	5	3.55	0.5	0.385	0	0	0.7
	みりん	4	9.6	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0
うどの酢味噌和え	うど	10	1.4	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0
	菜花	60	16.8	2.6	2.8	0.1	2.6	0.0
	砂糖	3	11.5	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	酢	6	1.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	みそ	3	5.8	0.7	0.4	0.2	0.1	0.4
果物	ネーブル	75	34.5	8.9	0.7	0.1	0.8	0.0
合計（ご飯150g含）			537.4	84.7	26.3	9.1	8.4	2.0
ご飯抜き			285.4	32.0	21.0	8.6	7.9	2.0

500kcal レシピ　No.8

ご飯　①炊き上がったご飯を、規定量測る。

蒸し鶏
①鶏もも肉は皮を取り除き、塩をふりかける。
②長ネギは、斜め薄切りにし、水にさらしておく。
③人参は、千切りにする。
④大葉も千切りにする。
⑤②～④の野菜をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
⑥①の鶏もも肉をプライパンにしき、酒を加え蓋をする。
⑦蒸しあがった鶏もも肉を器に移し、⑤の野菜を上にのせる。
⑧その上からポン酢をかけて、トマトを添えて完成です。

ふきの炒め煮
①ふきは3cmくらいの長さにカットする。
②ごぼうは皮をむき、5mm程度の厚さに斜めに切る。
③人参は乱切りにする。
④こんにゃくは、一口サイズに手でちぎる。
⑤いんげんは茹でておき、2cm程度にカットする。
⑥なべに油を敷き、ごぼう、人参を炒める。
⑦ごぼう、人参に火が通ったら、他の材料を加える。
⑧全体になじんだら、だし汁を入れてよく煮込む。
⑨煮汁をとばし、最後に調味料を加えてからめる。

うどの酢味噌あえ
①うどは皮をむき、2cm×1cm程度の薄切りにする。
②菜花は茹で、茹で上がった菜花を2cm程度にカットする。
③あわせ調味料を作る。
④ボウルに①と②を加え、③のあわせ調味料を加えよく混ぜる。
⑤器に盛り付けて完成です。

季節の果物　①よく洗ってから、皮をむいて食べます。

海老名メディカルプラザ　栄養科