

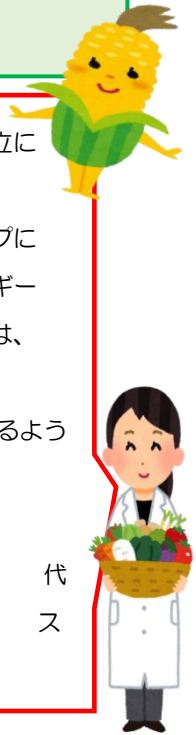
メニュー

黒米、豚肉のカレー風ピカタ、野菜のチリコンカンディップ、
 そうめんかぼちゃとつるむらさきの酢の物、空芯菜くうしんさいのオイスターソース炒め、金時草きんじそうのお浸し、
 コリンキーのツナ和え、モロヘイヤと豆腐の冷製スープ

女性昼食	1食の目安量	メニュー
エネルギー (kcal)	650	594
たんぱく質 (g)	20.0	30.0
脂質 (g)	15.0	12.6
炭水化物 (g)	90.0	89.6
カルシウム (mg)	220	295
鉄 (mg)	3.0	5.1
*ビタミンA (μgRAE)	220	713
ビタミンB ₁ (mg)	0.40	1.23
ビタミンB ₂ (mg)	0.40	0.59
ビタミンC (mg)	50	81
食物繊維 (g)	6.0	12.6
食塩 (g)	2.5	2.7

*ビタミンAはレチノール活性当量を示す。

さまざまな国の料理をとり入れ、スパイシーな献立に
 しました。ピカタのカレー風味は、香辛料で食欲を
 高めます。また、チリコンカンディップや冷製スープに
 使用しているにんにくは「アリシン」を含みエネルギー
 代謝を助けるため運動時には最適です。たんぱく質は、
 豚肉や豆類と動物性・植物性からバランス良くとり、
 ビタミンB群と良質のたんぱく質で運動効果を高めるよう
 考えました。夏野菜である空芯菜くうしんさいは、汗と共に失う
 カルシウムやカリウムなどのミネラルをはじめ、
 ビタミンB₁、B₂をたくさん含んでおり、エネルギー代
 謝を高め、ノルディックウォーキング後の身体をス
 ムーズに回復してくれます。



材料 (2 人分)

✓豚肉のカレー風ピカタ

- 豚ヒレ肉 100g ・鶏卵 24g ・レタス 8g ・赤パプリカ 20g ・塩こうじ 10g ・小麦粉 2g ・カレー粉 1g
- 食塩 適宜 ・こしょう 適宜 ・調合油 4g

✓野菜のチリコンカンディップ (ディップ)

- 大豆・水煮 20g ・鶏ひき肉 20g ・たまねぎ 16g ・にんじん 10g ・にんにく (茎) 1g
- 【調味料】 トマト缶 40g、赤ワイン 20g、固形ブイヨン 適宜、チリパウダー 適宜、バジル 適宜、食塩0.2g、こしょう 0.1g

✓そうめんかぼちゃとつるむらさきの酢の物

- そうめんかぼちゃ 30g ・にんじん 20g ・きゅうり 14g ・つるむらさき 60g ・さくらえび 2g
- 【調味料】 穀物酢 8g、うすくちしょうゆ 4g、砂糖 4g

✓空芯菜くうしんさいのオイスターソース炒め

- 空芯菜 80g ・にんにく (茎) 1g ・ごま油 4g 【調味料】 オイスターソース 10g、食塩 適宜、こしょう 適宜

✓金時草きんじそうのお浸し

- 金時草 60g ・えのきたけ 10g 【調味料】 かつお・昆布だし 40g、うすくちしょうゆ 4g

✓コリンキーのツナ和え

- コリンキー 50g ・赤たまねぎ 10g ・ツナ 16g ・バジル 適宜 ・食塩 適宜 ・こしょう 適宜

✓モロヘイヤと豆腐の冷製スープ

- 絹ごし豆腐 40g ・モロヘイヤ 30g ・みそ 10g ・かつお・昆布だし 10g ・にんにく (おろし) 適宜

作り方

☆豚肉のカレー風ピカタ☆

- ①豚ヒレ肉を塩こうじに漬け込む。②①に小麦粉、カレー粉をまぶし、塩・こしょうをし、卵をくぐらせる。
- ③フライパンに油をひき、②を焼き色がつくまで焼く。④レタス、赤パプリカを添えて完成。

☆ディップ（野菜のチリコンカンディップ）☆

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。②鶏ひき肉とにんにくを炒め、肉の色が変わってきたらたまねぎとにんじんを加え炒める。③大豆と調味料を加え水分がなくなるまで煮たら完成。

☆そうめんかぼちゃとつるむらさきの酢の物☆

- ①そうめんかぼちゃ、にんじん、きゅうり、つるむらさきは食べやすい大きさに切る。②①を火が通るまで茹でる。
- ③そうめんかぼちゃ、にんじん、きゅうり、さくらえびを調味料で和える。④つるむらさきを調味料で和える。完成。

☆^{くうしんさい}空芯菜のオイスターソース炒め☆

- ①空芯菜は食べやすい大きさに切り、にんにくはスライスする。②フライパンにごま油とにんにくを入れ火にかけ、香りがたったら空芯菜を入れ炒める。③調味料で味を調えたら完成。

☆^{きんじょう}金時草のお浸し☆

- ①金時草とえのきたけは熱湯でさっと湯がき冷水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ②調味料で味付けする。完成。

☆コリンキーのツナ和え☆

- ①コリンキーは食べやすい大きさに切り、赤たまねぎはスライスし水にさらす。②①にツナとバジルを加え、塩・こしょうで味を整えたら完成。

☆モロヘイヤと豆腐の冷製スープ☆

- ①モロヘイヤは熱湯でさっと湯がき細かく切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。②鍋にだしをとり、モロヘイヤと豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。③火からおろし、みそとおろしにんにくを加え、冷やす。完成。

本日のけやきランチメニュー



栄養素	1食あたりの目安量	栄養価
エネルギー(kcal)	650	594
たんぱく質(g)	20.0	30.0
脂質(g)	15.0	12.6
炭水化物(g)	90.0	89.6
カルシウム(mg)	220	295
鉄(mg)	3.0	5.1
*ビタミンA(μgRAE)	220	713
ビタミンB ₁ (mg)	0.40	1.23
ビタミンB ₂ (mg)	0.40	0.59
ビタミンC(mg)	50	81
食物繊維(g)	6.0	12.6
食塩(g)	2.5	2.7

*ビタミンAはレチノール活性当量を示す。

ノルディックウォーキング後の疲れをとろう！ ～疲労の予防・回復に必要な栄養素～

ビタミンB₁

黒米、豚肉のカレー風ピカタ、
空芯菜のオイスターソース炒め

ビタミンB₁は、体内で炭水化物をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。黒米や豚肉、空芯菜にたくさん含まれています。ビタミンB₁を補給し、エネルギー代謝を高め、運動後のすみやかな疲労回復をはかります。

カルシウム

モロヘイヤと豆腐の冷製スープ、
野菜のチリコンカンディップ

カルシウムは、筋の収縮を促す働きや精神的疲労・イライラを鎮める働きがあります。モロヘイヤには牛乳の約2倍近く含まれています。豆腐や野菜のディップに使用している大豆には良質のたんぱく質はもちろん、カルシウムも豊富に含まれています。

ビタミンA

そうめんかぼちゃどつるむらさきの酢の物、
モロヘイヤと豆腐の冷製スープ、
コリンキーのツナ和え、**金時草**のお浸し

ビタミンAは、皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めます。また、お肌に潤いを与え、美肌効果も期待できます。つるむらさき、コリンキー、モロヘイヤ、金時草にたくさん含まれ、特にモロヘイヤはほうれん草の約3倍のビタミンAが含まれています。

鉄

金時草のお浸し、
空芯菜のオイスターソース炒め

鉄は酸素を全身に運搬する働きを持っており、不足すると鉄欠乏性貧血となり、疲れやすい、頭痛、食欲不振などの症状があらわれます。鉄は体内に吸収されにくい成分ですが、ビタミンCと一緒に摂ると、鉄の吸収率はアップします。金時草や空芯菜は鉄とビタミンCの両方が豊富に含まれています。