



# メンズキッチン

令和5年9月12日(火)

短時間で作ろう！簡単豪華なバランスごはん

羽村市健康課

## 主食＋主菜 サラダ塩焼きそば

エネルギー498kcal 蛋白質20.1g 脂質16.9g 食塩相当量1.4g

材料名	1人分量		3人分量		作り方
蒸し中華麺 (焼きそばの麺)	185g	1玉と1/4	555g	3玉と3/4	<p><b>&lt;具と調味料(Aの材料)をポリ袋に入れて混ぜる&gt;</b></p> <p>① <b>水菜</b>→2cmに切る <b>にんじん</b>→2cmのせん切り <b>玉ねぎ</b>→薄切り <b>しょうが</b>→2cmのせん切り</p> <p>② ポリ袋に<b>1人分のAの材料</b>をすべて入れ、よくもんで味をなじませる。</p> <p><b>&lt;麺を焼く&gt; ★麺は2人分ずつ焼く</b></p> <p>③ フライパンに<b>ゴマ油</b>を中火で熱し、<b>麺</b>を加えて粗くほぐす。<b>弱火</b>にしてフタをし、片面にところどころ焦げ目がつくまで焼く。</p> <p>④ <b>麺</b>の水分が少ない場合は、<b>水50ml</b>(分量外)を加えてフタをし、<b>強火</b>で<b>10秒</b>蒸す。 塩を振って混ぜ、皿に盛る。</p> <p><b>&lt;麺に具をのせる&gt;</b></p> <p>⑤ ②の具を上のにのせる。</p>
ゴマ油	12g	大さじ1	36g	大さじ3	
塩		ひとつまみ		0.6g	
水菜	50g	約1株	150g	約3株	
にんじん	10g	細め3cm位	30g	細め9cm位	
玉ねぎ	15g	1/12個	45g	1/4個弱	
A しょうが	5g	薄切り5枚	15g	1片	
鶏ささみ缶(汁は除く)	40g	1缶	120g	3缶	
鶏ガラスープの素	1.5g	小さじ1/2	4.5g	小さじ1と1/2	
B ゴマ油	2g	小さじ1/2	6g	小さじ1と1/2	



## 副菜 ネバトロ豆腐

エネルギー77kcal 蛋白質6.4g 脂質3.2g 食塩相当量1g

材料名	1人分量		3人分量		作り方
絹ごし豆腐	100g	1/3丁	300g	1丁	<p><b>&lt;豆腐を切って器に盛る&gt;</b></p> <p>① <b>豆腐</b>→1人分を2等分に切る。1人分ずつ器に盛る。</p> <p><b>&lt;野菜を切ってタレを作る&gt;</b></p> <p>② <b>オクラ</b>→ゆでてみじん切り <b>みょうが・きゅうり</b>→みじん切り</p> <p><b>野菜</b>をボウルに入れ、<b>めんつゆ</b>を加えてよく混ぜる。</p> <p><b>&lt;豆腐にタレをかけ、大葉をのせる&gt;</b></p> <p>②を豆腐の上につけ、<b>ちぎった大葉</b>をのせる。</p>
オクラ	20g	2本分	60g	6本	
みょうが	10g	1/2本分	30g	1と1/2本	
きゅうり	30g	小1/3本	90g	小1本	
めんつゆ(2倍濃縮)	15g	大さじ1	45g	大さじ3	
大葉(ちぎる)	2g	2枚	6g	6枚	



みじん切りは  
チョッパーを使うと手  
早く簡単にできます。

## デザート フルーツスカッシュ

エネルギー41kcal 蛋白質0.3g 脂質0g 食塩相当量0g

材料名	1人分量		3人分量		作り方
炭酸水	100ml	1/2カップ	300ml	1/2カップ×3	<p>① グラスに<b>凍ったままのミックスベリー</b>、<b>さとう</b>、<b>レモン汁</b>を入れる。</p> <p>② 冷やした<b>炭酸水</b>を上から注ぎ、軽く混ぜる。</p>
レモン汁	2.5g	小さじ1/2	7.5g	小さじ1と1/2	
さとう	6g	小さじ2	18g	大さじ2	
冷凍ミックスベリー	50g			150g	



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー616kcal 蛋白質26.8g 脂質20.1g 食塩相当量2.4g