



メンスキッチン

簡単！ウマイ！たんぱく質アップごはん

主食 ごはん

男性 180g

エネルギー281kcal たんぱく質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量0g

女性 150g

エネルギー234kcal たんぱく質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量0g

主菜 鶏のしょうが焼き

エネルギー173kcal たんぱく質16.8g 脂質8.1g 食塩相当量1.0g

材 料	2人分量		1人分量		
鶏もも肉 (皮なし)	200g		100g		～準備～
片栗粉	6g	小さじ2	3g	小さじ1	① 鶏もも肉→ひと口大のそぎ切り
ピーマン	60g	中2個	30g	中1個	ピーマン→縦半分に切り、ヘタと種をとり2cm幅に
サラダ油	8g	小さじ2	4g	小さじ1	Aを器に合わせておく。
しょうが(チューブ)	4g	2cm	2g	1cm	② ビニール袋に鶏肉・片栗粉を入れてよくまぶす。
A しょうゆ	12g	小さじ2	6g	小さじ1	～焼く～
酒	10g	小さじ2	5g	小さじ1	③ フライパンにサラダ油を入れ、②の鶏肉を重ねないように並べる。
					火をつけて中火で5分焼き、裏返してピーマンを加える。
					ふたをして弱火で3分程焼き、Aをかけてからめる。
					※裏返すまで鶏肉には触らず、しっかり焼き色をつけましょう

副菜 きゅうりのザーサイ和え

エネルギー54kcal たんぱく質0.5g 脂質2.1g 食塩相当量0.6g

材 料	2人分量		1人分量		
きゅうり	100g	1本	50g	1/2本	① きゅうり→塩少々(分量外)をふり、両手で前後に転がし5分置き
ねぎ	20g	4cm	10g	2cm	(板ずり)、縦半分に切ってうす切り
ザーサイ	20g		10g		ねぎ・ザーサイ→粗みじん切り
ごま油	4g	小さじ1	2g	小さじ1/2	② ボウルにすべての材料を入れよく混ぜる。
にんにく(チューブ)	少々		少々		
					

汁物 トマトのかき玉汁

エネルギー63kcal たんぱく質3.5g 脂質2.4g 食塩相当量0.9g

材 料	2人分量		1人分量		
トマト	120g	1/2個	60g	1/4個	① トマト→2cm角の乱切り
卵	50g	1個	25g	1/2個	卵→溶きほぐす
鶏ガラスープの素	2.5g	小さじ1	1g	小さじ1/2	② 鍋にBを入れてよく混ぜ、中火にかける。煮立ったらトマトを加える。
B しょうゆ	6g	小さじ1	3g	小さじ1/2	3分程煮て、溶き卵を回し入れ、卵がふわりと固まったら火を止める。
片栗粉	3g	小さじ1	少々	小さじ1/2	※卵を入れたら固まるまでかき混ぜないと、卵がふんわりします
水	250ml		125ml		
					

1食分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
男性	571kcal	24.4g	13.0g	2.5g
女性	524kcal	23.8g	12.9g	2.5g