

# けんこう未来食堂 「健康ランチメニュー」 (2020年2月24日 放送)

主菜		鶏肉の塩こうじごま衣焼き	
とりむね肉	120g	30g×4	薄くそぎ切り
塩こうじ	5g	}	鶏むね肉を前日から漬け込み
さとう	1g		
酒	2g		
みりん	1g		
片栗粉	3g		
レンコン	2枚		
シソ	2枚		
練り梅	7g		
ゴマ	4g	①白ゴマ+黒ゴマ ②白ゴマ	2種作成
油	4g	オーブンで片面焼き	

副菜		旬野菜とあさりの豆乳味噌グラタン	
スナップエンドウ	1/2切	塩ゆで、斜め半分カット	後乗せ
カリフラワー	30g	カップに先入れ	
アサリ	5g		
ネギ	10g	斜めスライス、炒め	
豆乳	30g		
小麦粉	3g		
味噌	3g		
みりん	3g		
バター	2g		
溶けるチーズ	4g		
パン粉	1g		

サブ		きのこソテー&ブロッコリー		
しめじ	10g	}	下ゆで、最後にさっと和える	
えのき	10g			
三色ピーマン	15g			
ニンニク	1g			
バター	1g			
塩	0.3g			
コショウ	0.03g			
油	1g			
ブロッコリー	30g			塩ゆでて、添える

副副菜		長芋と発酵ジャムの酢の物 (ブルーベリー風味)	
ナガイモ	20g	1cm角切り	酢水につけておく
キュウリ	10g	輪切りスライス、塩もみ	
塩	0.1g		
カット	1g	戻して、絞ったキュウリと混ぜておく	
ブルーベリージャム	3g	}	最後に上からかける
酢	2g		
塩	0.2g		
オリーブ油	2g		

※盛り付け順  
①わかめキュウリ ②ナガイモ ③ジャム酢

ごはん	
雑穀	7g
コメ	60g

お味噌汁	
キャベツ	10g
タマネギ	5g
ニンジン	5g
味噌	4.5g
かつおだし	1g

納豆	
納豆	25g
しょうゆ	1.5g

生野菜	
キャベツ	35g
ニンジン	15g



信州  
ACE  
プロジェクト

