

Good Taste賞



メニュー名

鶏肉のなめこオクラ煮 (彩りたっぷりサイクルメニューの主菜)

エントリ部門 : 高齢者の疾患別 (慢性腎臓病)
 時間帯 : 昼食
 UDF区分 (固さ・粘り) : なし (常食)
 調理時間 (目安) : 25分 (※昼食全ての時間)
 材料費 (目安) : 421円 (※昼食全ての金額)

材料

- ・鶏肉 もも皮付き 40g
- ・白ねぎ 20g
- ・小麦粉 4g
- ・顆粒風味調味料 1g
(市販の具入り吸い物の素)
- ・なたね油 5g
- ・たまねぎ 30g
- ・うすくちしょうゆ 2g
- ・オクラ(冷凍) 20g
- ・みりん 2g
- ・なめこ 30g

作り方

1. 鶏肉を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
2. 玉ねぎ(薄切り)、白ねぎ(斜め切り)を切る。
3. 鶏肉、玉ねぎを油で炒める。
4. 調味料とともに、鶏肉・たまねぎ・オクラ(小口切りになっている冷凍食品)・白ねぎ・なめこを約2分煮る。
5. 器に盛り付ける。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

なめこオクラの組み合わせがおもしろく、鶏肉にもとろみがついていて食べやすいメニューです。だしがきいていて、味もしっかりついていたので、おいしかったです。

●栄養成分 (彩りたっぷりサイクルメニューの昼食・1人前あたり)

| エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 灰分 | 無機質 | | | | | | | | |
|---------|-------|----------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-----|--------|-------|------|
| | | | | | | ナトリウム | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | マンガン |
| 548 | 242.1 | 10.8 | 21.9 | 76.8 | 3.7 | 749 | 547 | 63 | 62 | 202 | 1.8 | 2.3 | 0.31 | 0.93 |
| Kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| ビタミ | | | | | | | | | | | | | | |
| A・レチノール | カロテン | レチノール相当量 | ビタミンD | ビタミンE | ビタミンK | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ナイアシン | ビタミンB6 | ビタミンB12 | 葉酸 | パントテン酸 | ビタミンC | |
| 19 | 1,053 | 193 | 0.0 | 2.0 | 66 | 0.23 | 0.23 | 4.9 | 0.33 | 0.20 | 120 | 1.98 | 16 | |
| μg | μg | μg | μg | mg | μg | mg | mg | mg | mg | μg | μg | mg | mg | |
| 脂肪酸 | | | コレステロール | 食物繊維 | | | 食塩相当量 | | | | | | | |
| 飽和(S) | 一価(M) | 多価(P) | | 水溶性 | 不溶性 | 総量 | | | | | | | | |
| 3.51 | 10.88 | 5.11 | 38 | 1.2 | 4.7 | 5.9 | 1.9 | | | | | | | |
| g | g | g | mg | g | g | g | g | | | | | | | |