

## 【秋】鶏のケチャップあん＆柿とチンゲンサイと大根のサラダ

ライフステージ

健康課題

幼児期



健康的な発育・発達の栄養摂取



### 献立

- ① 鶏のケチャップあん
- ② 柿とチンゲン菜と大根のサラダ
- ③ やわらか野菜スープ
- ④ ごはん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・鶏肉・しょうが・たまねぎ・にんにく・レタス・柿・大根・チンゲン菜・ミニトマト・白菜・にんじん・パセリ

- 鶏肉に含まれるビタミンB2は、子どもに必要な栄養です。ビタミンB2は三大栄養素をエネルギーに変えるのに必須の成分で、皮膚や爪や髪の毛の細胞の再生など成長の促進に効果があるとされています。
- たまねぎには、血栓予防や殺菌作用などさまざまな作用が報告されています。感染症に弱い子どもたちには、積極的に利用したい野菜です。また、たまねぎに含まれるシクロアリシンが分解されるとアリシンを生じ、ビタミンB1と同様な効果を持つことから、秋バテ予防にも効果的と考えられます。
- たまねぎにはグルタミン酸やイノシン酸の旨味成分を増強する効果があります。加熱すると甘味を増しますが、これはショ糖の50倍とも言われています。健康上、砂糖の多用は問題があるため、料理の甘味にたまねぎを加熱して用いることをおすすめします。
- 柿はビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは自らが病原菌を攻撃する働きがあるほか、抗ウイルス作用を持つインターフェロンの分泌促進作用が認められています。また間接的な働きとして、コラーゲン生成促進によるウイルス侵入抑制・腸内フローラ改善による免疫力向上・抗酸化作用による免疫力低下予防などから、風邪予防の効果があるといわれています。
- チンゲン菜には100gあたり100mgとカルシウムが豊富に含まれています。これは同グラムの牛乳とほぼ同等の量です。

### 【栄養価】

	幼児期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	414kcal	451kcal
たんぱく質	13%～20%	16.7%
脂質	20%～30%	29.3%
炭水化物	50%～65%	52.0%
鉄	1.8mg	2.2mg
野菜量	90g	155g
カルシウム	191mg	98mg

## 【秋】鶏のケチャップあん＆柿とチンゲンサイと大根のサラダ

### ①鶏のケチャップあん

【材料・分量】（1人分）

鶏肉	60g
酒（下味用）	2g
しょうが	1g
ガーリックパウダー	少々
片栗粉	2g
サラダ油（焼き用）	2g
たまねぎ	20g
サラダ油（炒め用）	1g
にんにく	0.5g
お湯	2g
トマトケチャップ	7g
ウスターソース	2g
酒（ケチャップあん用）	2g
砂糖	2g
ごま	0.5g
レタス	2g



#### 【作り方】

1. 鶏肉をそぎ切りにし、酒、すり下ろしたしょうが、ガーリックパウダーをなじませ、片栗粉をまぶす。
2. 油で1を焼き、両面焼き上がったらいち皿に取り出す。
3. たまねぎを薄切りにし、油で炒める。
4. にんにくはすり下ろし、3に加えて加熱する。さらにお湯、トマトケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖を溶かし加熱する。
5. 2・3を4に入れ、味をからめ、ごまを加え混ぜる。
6. 5を皿に盛りレタスを添える。

### ②柿とチンゲンサイと大根のサラダ

【材料・分量】（1人分）

柿	20g
大根	20g
チンゲンサイ	20g
ミニトマト	10g
アーモンド	3g
マヨネーズ	5g
ヨーグルト	10g
レモン果汁	1g
塩	0.2g
こしょう	少々



#### 【作り方】

1. 柿、大根は1cmの拍子切りにする。チンゲンサイはゆでて、よくしぼり同様のサイズに切る。ミニトマトは、4等分に切る。
2. アーモンドは細かく砕く。
3. 1と2を混ぜ合わせ、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、塩、こしょうのソースで和える。

### ③やわらか野菜スープ

【材料・分量】（1人分）

白菜	40g
たまねぎ	20g
にんじん	20g
ベーコン	5g
鶏がらだし	100g
塩	0.3g
パセリ	0.5g



#### 【作り方】

1. 白菜、たまねぎ、にんじん、ベーコンは、千切りにする。
2. 鶏がらスープに1を入れてやわらかくなるまで煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら塩で味を調える。
4. パセリをちらす。

※鶏がらからだしを取る場合のやり方

- ① 鶏がら（だし用）を流水で洗い、鍋にたっぷりのお湯を沸かして、鶏がらの表面が白くなる程度にサッと湯をくぐらせる。
- ② 再度、①を流水で残った血合いや内臓を洗い流し、骨ごとざっくりとカットしておく。
- ③ 鍋に②を入れ長ねぎやしょうがなどを入れてだしをとる。
- ④ 沸騰したら弱火にし灰汁を取りながら1～3時間程度煮込む。煮詰まったら水を足す。
- ⑤ 100gのだし汁を取る。

### ④ごはん

【材料・分量】（1人分）

米	50g
水	75g

#### 【作り方】

1. 米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。

