

たくさん運動するための活力になるボリューム満点メニュー



栄養価 (1人分)

エネルギー	632kcal
たんぱく質	42.4g
脂質	5.0g
炭水化物	105.2g
糖質	102.5g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	3.8g

白身フライ風もルーローハンも! どっちもよくばり丼

お肉か魚、どちらかに絞らず食べたいものを詰め込みました!!制限が多いIBD患者さんですが、脂質の少ない“ガッツリだけど体に良い”料理に仕上がりました!欲張って食べられて得したと感じてもらえたら嬉しいです。

材料 (2人分)

ルーローハン

鶏むね肉 (皮なし)	180g (1枚)
おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
片栗粉	10g
大根	160g (7cmくらい)
ごはん	400g

[A]

水	200g (1カップ)
醤油	24g (大さじ1と1/3)
酒	30g (大さじ2)
砂糖	8g (大さじ1弱)
みりん	18g (大さじ1)
オイスターソース	12g (小さじ2)
八角 (だしパックの袋に入れる)	1個

酢

4g (小さじ1弱)

白身フライ風

白身魚	120g (大きめ1枚)
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグパウダー	少々

小麦粉 (薄力粉)	9g
卵	20g
パン粉	20g
パプリカパウダー	少々 (お好みで)

トッピング

キャベツ	40g
ミニトマト	4個
パクチー	適宜 (お好みで)

手順

*オーブンを200℃に予熱しておく

- 1 <ルーローハン> 鶏肉は1.5cmの角切りにして、にんにくとしょうがをもみこむ。
- 2 鍋に、水、1.5cm角に切った大根を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら【A】を加えて10分ほど煮込む。
- 3 1に片栗粉をまぶして2に入れ、酢を加えて10分ほど煮込む。(鶏肉は沸騰している状態で入れる)
*八角は最後に取り出してください。
- 4 <白身フライ風> 白身魚は半分に切り、塩、こしょう、ナツメグパウダーをふる。(水分が出る場合はキッチンペーパーで拭く)
- 5 パン粉にパプリカパウダーを混ぜておく。(きれいな色に焼き上がります。無くてもOK)
- 6 4に小麦粉、溶き卵、5をつけ、クッキングシートを敷いた天板に重ならないように並べる。
- 7 予熱しておいたオーブんに6を入れて7分ほど焼く。魚をひっくり返し、再度7分ほど焼く。
*焦げる場合にはアルミホイルをかぶせる。(オーブントースターでも焼けます)
- 8 器にごはんを盛り、千切りにしたキャベツ、7の白身フライ風、3のルーローハンを盛り付け、トマトとパクチーを添えて完成!
*食物繊維が気になる場合、キャベツは繊維を断ち切るようにカット、トマトは湯剥き、パクチーは葉先を使用してください。

エームサービス株式会社からのコメント

「みんなが嬉しいメニューにしたい」との思いで、甘辛ダレにスパイスの八角がエキゾチックに香るしっかり味のルーローハンに、魚のフライ風を合わせた欲張りなIBDreamめしを作りました。ご家庭で作りやすいように、主な食材はシンプルに、ちょっとしたひと手間とスパイスをアクセントにしました。ルーローハンで使う鶏肉は、5%の砂糖と塩が入った水に漬けることで柔らかく仕上がります。ガッツリなのに体にやさしい!をお楽しみください!