

献立名：鶏と野菜の林檎生姜ソース&野沢菜と切干大根の白和え



<セールスポイント>

免疫力アップに働くたんぱく質を含む鶏肉と、体を温める効果のある根菜をカロリー控えめ仕様の林檎生姜ソースと山葵マヨソースの2種類のソースで味の変化を楽しんでいただけるように仕上げました。野沢菜と切干大根の白和えは、長野県民のソウルフード「おやき」の具をイメージし、隠し味に信州味噌を使用しました。

総エネルギー	696 kcal
総たんぱく質量	27.3 g
総脂肪量	16.5 g
脂肪/総エネルギー比	21.3 %
食塩相当量	3.0 g
野菜使用量	155 g
材料費	約250 円

材料	分量（1人分）	作り方
<主食>ご飯		
米飯	180 g	
<主菜>鶏と野菜の林檎生姜ソース		
鶏もも肉（皮なし）	75 g	①さつまいもとれんこんを一口大の乱切りにし、蒸す。食べやすい大きさに切ったキャベツとスナップえんどうを茹でる。大根、赤パプリカは千切りにし、野菜は食べやすい大きさに切る。
おろし生姜	0.5 g	
醤油	1.5 cc	
片栗粉	3.75 g	
揚げ油（薄衣、吸油率4%）	3 g	
さつまいも	30g（15g×2）	②鶏もも肉におろし生姜、醤油を揉みこみ、片栗粉をまぶして揚げる。
れんこん	16g（8g×2）	
スナップえんどう	14g（7g×2）	③りんごジュース、醤油、みりん、酢、砂糖、おろし生姜、水を鍋に入れ加熱し、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
キャベツ	60 g	
大根	10 g	④マヨネーズ、フレンチドレッシング、おろしわさびを混ぜ合わせ、ビニール袋に入れ、先端を少し切る。
水菜	5 g	
赤パプリカ	2 g	⑤キャベツを皿の中央に盛り、まわりにさつまいも、れんこん、スナップえんどうを盛る。キャベツの上に鶏の唐揚げを乗せ、③のソースを40ccかける。④の山葵マヨソースを絞りながらかけ、大根、水菜、赤パプリカをさっと和えたものを乗せる。
りんごジュース	20 cc	
醤油	3 cc	
みりん	3 cc	
酢	1 cc	
砂糖	2 g	
おろし生姜	1 g	
水	10 cc	
水溶き片栗粉	適量	
マヨネーズ	5 g	
フレンチドレッシング（白）	4 g	
おろしわさび	1 g	

材料	分量（1人分）	作り方
<副菜>野沢菜と切干大根の白和え		
野沢菜漬け	7 g	①豆腐をキッチンペーパーで包み重しを乗せ、しっかり水気を切る。 ②切干大根を戻し、水気をしぼる。人参を千切りにし、ゆでる。野沢菜漬けを粗みじんに切る。 ③豆腐を滑らかになるまですりつぶし、砂糖、醤油、信州味噌、すりごまを混ぜる。 ④②とミックスビーンズ、③を和える。
ミックスビーンズ	5 g	
人参	3 g	
切干大根（乾燥）	3.75 g	
もめん豆腐	40 g	
砂糖	4 g	
醤油	3 g	
信州味噌	1.5 g	
すりごま	3 g	
<副菜>きのこ白菜の味噌汁		
しめじ	10 g	
えのき	10 g	
白菜	20 g	
長葱	3 g	
和風だし	0.5 g	
信州味噌	9 g	

社員食堂が行っている健康に配慮した取り組み、社員食堂を活用した従業員の健康づくり

- 2か月に1回、社員食堂において信州ACE定食を提供しています。
- 栄養価表示とレシピが記載されたリーフレットの配布を行っています。
- 同メニューを大学の学生食堂でも提供いたしました。
学生さんからも人気の高いメニューとなっております。