【令和７年度　人間ドック　昼食】

・白飯　（280kcal）　浅野食品株式会社
★炊飯直前に精米し、西条のうちぬき水で美味しく炊き上げています！！

【昼食提供：春夏秋冬　創食　飯台】

・若鶏の生姜焼き・スクランブルエッグ（176kcal・食塩 2.5ｇ）

材料	１人分
鶏もも肉	60ｇ
塩・ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ	少々
強力粉	少々
生姜焼きのタレ	20cc
スクランブルエッグ	10ｇ

【生姜焼きのタレ】　１カップ分

りんご	40ｇ	淡口醤油	180cc
玉ねぎ	40ｇ	みりん	18cc
にんにく	15ｇ	酒	18cc
生姜	15ｇ	上白糖	80ｇ
すりみそ	35ｇ	サラダ油	18cc

★全てを合わせ、ミキサーにかけ、一度沸騰させる。

作り方
① もも肉に軽く塩、ホワイトペッパーをする。
② 強力粉を全体にまぶし、フライパンで両面きつね色に焼きつける。
③ 生姜焼きのタレをフライパンに入れ、全体にからめる。
④ オーブン（180℃）で約 10 分間焼く。

・白身魚のチリソース和え（83kcal・食塩 0.9ｇ）

材料	１人分
白身魚	45ｇ
塩・ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰ	少々
片栗粉	少々
揚げ油	適宜
ピーマン	15ｇ
チリソース	25cc
白髪ねぎ	少々

作り方
① 白身魚に軽く塩、ﾎﾜｲﾄﾍﾟｯﾊﾟｰをする。
② 片栗粉をまぶし、180℃の油で約５分揚げる。
③ ピーマンは素揚げにする。
④ チリソースを白身魚、ピーマンにかけ、白髪ねぎをかざる。

・高野豆腐のカニあんかけ（41kcal・食塩 0.2ｇ）

材料	１人分
高野豆腐	1/4 枚
白出汁	40cc
砂糖	3ｇ
みりん	2cc
淡口醤油	1cc
塩	少々

カニあんかけ

材料	10 人分
出汁	100cc
ズワイほぐし身	20ｇ

① 高野豆腐を水に入れ１分程つけてもどす。
② 出し汁を沸騰させ高野豆腐を入れ弱火で約 10 分程煮る。
③ 出汁につけたまま冷ます。
④ 器に盛り、②をかける。

・大根と人参のなます　（17kcal・食塩 0.2ｇ）

材料	1 人分
大根	20ｇ
人参	10ｇ
【三杯酢】	
水	15cc
酢	15cc
淡口醤油	4cc
みりん	4cc
砂糖	2ｇ
味の素	少々

作り方
① 大根、人参を千切りにし軽く塩をする。
② 約 10 分したら、水分をふきんでしぼる。
③ 大根、人参を三杯酢で和える。
④ 刻みゆずをかざる。

・ほうれん草と油揚げのお浸し　（18kcal・食塩 0.1ｇ）

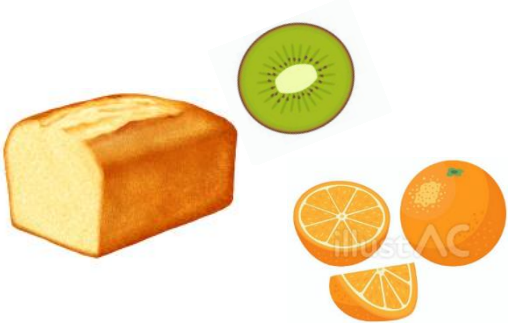
材料	6～7 人分
ほうれん草	1 束
油揚げ	1/3 パック
割烹白だし	40cc
水	10cc

作り方
① ほうれん草はゆでて 3～4cm にカットする。
② 油揚げは湯通しして油ぬきをする。5mm 幅にカットする。
③ 油揚げ、ほうれん草の水気をよく切り、ボウルでだし汁と和える。

・すまし汁（7kcal・食塩 1.3ｇ）
（手毬麸、三つ葉）

・紫芋のパウンドケーキ（キウイ、オレンジ）（208kcal・食塩 0.2ｇ）

材料	10 人分
上白糖	125ｇ
マーガリン	125ｇ
薄力粉	125ｇ
卵	2 個
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	2.5ｇ
紫芋のﾍﾟｰｽﾄ	60ｇ



① 上白糖、マーガリンをボウルに入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。紫芋ペーストを入れよく混ぜる。卵を 1 個ずつ入れながらよく混ぜる。
② 薄力粉とﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰを合わせ、ふるいにかける。
③ ①に②を入れてよく混ぜる。
④ ③を型に流し入れ、180℃のオーブンで約 1 時間焼く。

・サラダ　1 人分（7kcal）
ミックス野菜　50ｇ（レタス、サニーレタス、からし菜、彩り大根）
ドレッシング　3 種（1 袋　15ｍｌ）
【香味和風（22kcal）、フレンチ（56kcal）、焙煎胡麻（81kcal）】

【合計：エネルギー　837kcal　塩分　5.4ｇ（ドレッシングは除きます）】
食材は季節、仕入れにより変動する場合がございます。ご了承ください。