

鶏肉のねぎだれ焼, ごま和え, 根菜汁, いちごの寒天

《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

野菜には何をつけて食べますか？

生野菜でも温野菜でも、マヨネーズやドレッシングなどをかけて食べていませんか？今回の付け合せのブロッコリーとかぼちゃには、そういったものを付けていません。かぼちゃは本来の甘味を感じて食べられます。

料理に入っている塩分だけでなく、後付の塩分も考えてみてはいかがでしょうか？



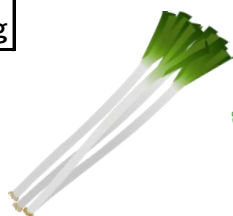
《鶏肉のねぎだれ》

材料1人分	
鶏もも肉(皮なし)	70g
〔こしょう〕	少々
〔酒〕	小さじ1
サラダ油	少量
長ねぎ	10g
にんにく	少々
しょうが	少々
〔しょうゆ〕	小さじ1
〔酢〕	小さじ1
〔砂糖〕	小さじ1/2
〔ごま油〕	小さじ1/3
かぼちゃ	40g
ブロッコリー	30g

エネルギー	170Kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	5.5g
塩分	1.0g

○作り方

- ①鶏肉はこしょうと酒で下味をつける。ねぎは薄く半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。かぼちゃは1人2枚になるようにくし型に切り、ブロッコリーは小房に切る。やわらかくなるまで蒸す(電子レンジを使用しても良い)。
- ②鍋にごま油とにんにく、しょうがを入れ炒める。香りが出たらねぎと調味料を入れて加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火から中火で鶏肉を焼く。焦げ目がついたら取り出し、食べやすい大きさに切ってねぎだれに入れて味をなじませる。
- ④お皿に鶏肉をのせ、ねぎだれをかける。かぼちゃとブロッコリーを添える。



1食分の栄養量

エネルギー	595kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	11.7g
食塩相当量	2.1g

《ごま和え》

材料1人分	
ほうれん草	70g
しょうゆ	少々
砂糖	小さじ1
白すりごま	小さじ1/2

エネルギー	32Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.8g
塩分	0.2g

○作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
- ②ほうれん草はよく洗って、茎から鍋に入れ茹でる。よく水気をしぼって、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルにしょうゆ、砂糖、白すりごまを合わせる。ほうれん草を入れ、全体にからませる。



《根菜汁》

材料1人分	
大根	20g
にんじん	10g
れんこん	15g
ごぼう	15g
油揚げ	5g
だし汁	100ml
味噌	大さじ1/2

エネルギー	60Kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	2.1g
塩分	0.9g

○作り方

- ①大根、にんじん、れんこんは皮をむきいちょう切りにする。ごぼうはさがきにする。油揚げは縦半分に切って、1cm程度の幅に切る。
- ②かつお節と昆布でだしをとる。
- ③鍋にだし汁を入れ、火の通りにくい野菜から順に入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら油揚げを入れ、火を止めて味噌を溶かし入れる。



《いちごの寒天》

材料1人分	
牛乳	75ml
水	60ml
粉寒天	1g
砂糖	小さじ1
いちご	15g
黄桃缶	15g

エネルギー	81Kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	2.9g
塩分	0.0g

○作り方

- ①いちごと黄桃は1.5cm程度の大きさに切る。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、火にかけて、沸騰したら約1分加熱する。
- ③火を止めて、牛乳と砂糖を加えてながら混ぜる。
- ④①のいちごと黄桃を加えて、バットに流し入れる。冷蔵庫で冷やし固めて、切り分ける。

