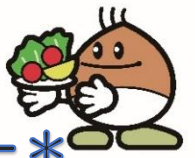


＊ ＊健康推進員伝達レシピ①＊ ＊



＊野菜たっぷりメニュー＊

○本日の献立○

- ＊ごはん＊
- ＊鶏肉の彩りカレー南蛮＊
- ＊切干し大根ときゅうりのカミカミサラダ＊
- ＊春キャベツのクリーム煮＊
- ＊豆乳でつくる杏仁豆腐＊

＊1人あたりの栄養価＊
 エネルギー 638kcal
 たんぱく質 27.7g
 脂質 17.1g
 カルシウム 169mg
 塩分 3.2g



☆☆手順のポイント☆☆

最初に、豆乳で作る杏仁豆腐を作して下さい。

1人分：225kcal
 たんぱく質：19.4g 脂質：7.3g
 カルシウム：41mg 塩分：1.4g

＊鶏肉の彩りカレー南蛮＊

＊作り方＊

●材料● (4人分)

- 鶏むね肉 (皮なし)・・・320g
- 塩・こしょう・・・少々
- カレー粉・・・小さじ1 (2g)
- 片栗粉・・・大さじ2 (18g)
- サラダ油・・・大さじ2 (24g)
- 玉ねぎ・・・1個 (200g)
- 人参・・・1/4本 (50g)
- 水菜・・・1/2束 (40g)
- ☆ 酢・・・大さじ5 (75g)
- ☆ 砂糖・・・大さじ3 (27g)
- ☆ しょうゆ・・・大さじ2 (36g)

- ① 玉ねぎは、薄くスライスする。水にさらした後、ザルにあげる。人参は千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wのレンジで1分加熱する。
- ② 水菜はきれいに洗って5センチ幅に切る。
- ③ 鍋に☆の調味料を入れ、ひと煮立ちさせて南蛮のたれを作る。
- ④ ③のたれをバットに移して、冷めたら玉ねぎ・人参を入れ、味をなじませる。
- ⑤ 片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鶏むね肉を一口大にそぎ切りにする。
(最初に、鶏肉1枚を3等分にとると、そぎ切りしやすい。)
- ⑦ ⑤をまぶして余分な粉は、はたく。
- ⑧ フライパンにサラダ油をひき、中火で鶏肉を焼く。片面がこんがり焼けたら裏返して、フタをして中まで火を通す。
- ⑨ 焼けた鶏肉を、④のバットに入れ全体に味をなじませる。
- ⑩ お皿に、鶏肉を盛り付ける。その上から玉ねぎ、人参を盛り、その上に水菜を飾り、南蛮のたれを少量かける。

＊料理・栄養のポイント＊

- ・玉ねぎを切ると目が痛くなる成分である硫化アリルには、血液をサラサラにしたり、ビタミンB1の吸収を促して疲労回復に効果があります。
- ・お肉をお魚に変えても美味しいです。



＊ご飯＊

一人前 130g 計量して盛り付けして下さい。

1人分：218kcal
 たんぱく質：3.3g 脂質：0.4g
 カルシウム：4mg 塩分：0g



切り干し大根ときゅうりの カミカミサラダ



1人分：44kcal
たんぱく質：1.0g 脂質：2.3g
カルシウム：61mg 塩分：0.7g

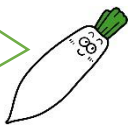
●材料● (4人分)

切り干し大根(乾燥)・・・20g
きゅうり・・・1本(100g)
ポン酢・・・大さじ3(45g)
すりゴマ・・・大さじ1(9g)
ごま油・・・小さじ1(4g)

作り方

- ① 切り干し大根を水に15分浸けて戻す。
- ② しっかりもみ洗いし、熱湯で1分間茹でる。
- ③ きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ④ 切り干し大根ときゅうりを混ぜ合わせる。
- ⑤ 白すりごま、ポン酢、ごま油を合わせたものを④に入れ、全体に味がなじむように和える。

しっかり噛んで食べるサラダになるので、小さいお子さんや高齢者向けに出す時は、切り干し大根を柔らかく茹でてから、サラダにしましょう。



料理・栄養のポイント

切り干し大根は、食物繊維が豊富に含まれています。コレステロールを体外に排泄し、動脈硬化を予防する働きがあります。また、少量でも満腹感を得られる効果もあり、ダイエットにも効果的です。



地産地消メニュー



春キャベツのクリーム煮

●材料● (4人分)

春キャベツ・・・250g
ハム・・・1枚(20g)
青ネギ・・・2本(40g)
生クリーム・・・大さじ2(30g)
水・・・300cc
鶏がらスープの素・・・大さじ1/2(4g)
塩・・・小さじ1/3(2g)
こしょう・・・少々
サラダ油・・・小さじ1(4g)
片栗粉・・・大さじ1/2(4.5g)

1人分：74kcal
たんぱく質：2.2g 脂質：5.2g
カルシウム：43mg 塩分：1.0g

作り方

- ① キャベツは3cm角、青ネギは小口切りにする。ハムは2cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、焦がさないように青ネギを炒めた後、キャベツを加えてサッと炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素を入れ、ふたをして5～6分煮る。
- ④ キャベツが柔らかくなったらハム、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

料理・栄養のポイント

キャベツに含まれているビタミンUは、胃腸の粘膜を健康に保つ効果があります。キャベツは、年中旬があり、それぞれの時期によっていろいろな品種が出回ります。



1人分：77kcal
たんぱく質：1.8g 脂質：1.8g
カルシウム：20mg 塩分：0.1g

豆乳で作る杏仁豆腐

●材料● (4人分)

粉寒天・・・2g
水・・・1/2カップ(100cc)
豆乳(常温に戻しておく)・・・200cc
砂糖・・・大さじ3(27g)
アーモンドエッセンス・・・4滴
みかん缶・・・80g
キウイ・・・1/4個
いちご・・・2個



作り方

- ① キウイはいちょう切り、いちごは4等分に切る。
- ② ガラス容器に、みかんを人数分に分けて入れる。
- ③ 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ火にかけ、沸騰させてしっかりと煮溶かす。
- ④ 火を止め、鍋に豆乳をゆっくり少しずつ混ぜながら入れる。次にアーモンドエッセンスを4滴入れ、粗熱をとる。
- ⑤ ②の容器に注ぎ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ⑥ キウイとイチゴを飾る。

料理の由来

杏仁豆腐は本来、薬膳料理の一種であり、喘息治療薬である杏(あんず)類の種の中の仁(じん)を粉末にし、その杏仁の苦味を消すために甘くして服薬しやすくした料理。日本では、嗜好品、デザートとして扱われている。

