

令和7年度 健康推進員伝達レシピ②(4人分)

本日の献立

- *ごはん*
- *にんにく香る鶏肉と野菜の旨煮*
- *豆苗ともやしのごまナムル*
- *厚揚げたこ焼き*
- *りんごのレモン甘煮*



1人あたりの栄養価

エネルギー	582kcal	炭水化物	77.4g
たんぱく質	27.1g	食物繊維	6.6g
脂質	17.9g	塩分	2.6g

🍴ごはん

1人前 130g 計量して盛り付け

エネルギー	218kcal	炭水化物	48.2g
たんぱく質	3.3g	食物繊維	0.4g
脂質	0.4g	塩分	0.0g

調理手順のポイント

衛生面を考慮して、一番最後に鶏肉を切ってください。

🍴汁までおいしい にんにく香る鶏肉と野菜の旨煮



エネルギー	201kcal	炭水化物	7.3g
たんぱく質	15.2g	食物繊維	2.6g
脂質	11.7g	塩分	1.3g

●材料● (4人分)

鶏もも肉	320g
白菜	3~4枚(320g)
人参	1/3本(40g)
しめじ	1パック(100g)
トマト	1玉(140g)
にんにくチューブ	3cm(3g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
☆ 塩	小さじ1/2(3g)
酒	大さじ2(30ml)
水	40ml
こしょう	少々
乾燥パセリ(あれば)	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る(目安:一人3切れ)。
- ② 白菜は2cm幅に切る。
人参は短冊切りにする。
しめじは石づきをとり、小房に分ける。
トマトはくし切りにしたあと、さらに2等分に切る。
- ③ 鍋に☆の調味料を入れ、軽く混ぜる。
- ④ 白菜、人参、しめじ、鶏もも肉、トマトの順に入れる。
- ⑤ 蓋をして中火にかけ、グツグツしてきたら少し火を弱める。
鶏肉にかかる火が通り、野菜がしんなりしてきたら、全体を混ぜ、火が通るまで煮る。
- ⑥ 蓋をとり、かるく煮詰める。最後にこしょうをふり、味を調える。
- ⑦ 皿に盛り付け、乾燥パセリをちらす。

料理のポイント

・旨味成分が多い食材を組み合わせた「旨味の相乗効果」を利用した料理になります。

1つの鍋で簡単

豆苗ともやしのごまナムル



エネルギー	27kcal	炭水化物	3.0g
たんぱく質	2.2g	食物繊維	1.5g
脂質	1.2g	塩分	0.8g

●材料● (4人分)

豆苗・・・1パック(豆・根含む 200g)
 もやし・・・1パック(200g)
 ワカメ(乾燥)・・・小さじ2(2g)
 鶏がらスープの素
 ・・・小さじ1と1/2(3.8g)
 砂糖・・・ひとつまみ(1g)
 塩・・・ひとつまみ(1g)
 ごま油・・・小さじ1/2(2g)
 すりごま(白)・・・小さじ2(4g)

作り方

- ① ボウルに鶏がらスープの素、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 豆苗は豆から上の茎を少し残したところでカットし、さっと洗う。2等分に切る。もやしは洗う。
- ③ 鍋に水、もやしを入れて火にかけ沸騰したら、もやしをザルに取り出す(お湯は捨てない)。残ったお湯を再度沸騰させ、豆苗、ワカメを入れて30秒茹でて、もやしが入っているザルにあげる。
- ④ 箸でかるくほぐしながら、粗熱をとる。
- ⑤ 粗熱がとれたらしっかり水気をしぼり、①のボウルに入れ和える。
- ⑥ ごま油をまわし入れ、すりごまを入れ、混ぜ合わせる。

食材のマメ知識

・豆苗は、「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。

厚揚げたこ焼き

●材料● (4人分)

絹厚揚げ・・・2個(300g)
 たこ(ゆで)・・・20g
 たこ焼きソース・・・小さじ4(24g)
 (お好み焼きソースや中濃ソースでもOK)
 かつお節・・・1パック(2g)
 青のり・・・少々
 紅しょうが(刻み)・・・少々

作り方

- ① たこを(人数分×4個)の個数になるように小さく切る。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーで1個ずつ包み、表面の水気と油分をふき取る。
- ③ 厚揚げをサイコロ状になるように1個を4等分に切る。
- ④ 厚揚げ1切れにつき2個のたこを埋め込む。
- ⑤ フライパンを熱し、厚揚げを入れ、全面がカリっとするまで焼く。
- ⑥ 1人2個ずつ盛り付けし、たこ焼きソースをかけ、かつお節、青のり、紅しょうがをのせる。

節約料理に変身

・たこの代わりにチーズまたはツナ、たこなしのシンプルな味で食べても。青のりの代わりに青ねぎでもOK。



りんごのレモン甘煮



エネルギー	42kcal	炭水化物	11.2g
たんぱく質	0.1g	食物繊維	0.9g
脂質	0.2g	塩分	0.0g

●材料● (4人分)

りんご・・・1玉(200g)
 砂糖・・・小さじ4(12g)
 レモン汁・・・小さじ1(5g)

作り方

- ① りんごをきれいに洗い、4等分に切り、芯を除く。縦半分に切り、さらにいちよう切りのように幅1cmに切る。
- ② 耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れて混ぜて、5分置く。
- ③ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

料理のポイント

・りんごの皮が固いと思う場合は皮をむいてOK。日にちが経ち、水分が少し抜けたりんごでも作ることができます(皮をむく。)

食材のマメ知識

・りんごの表面のべたつき・・・見栄えをよくするためのワックス？と思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、これはりんご自身が自分を保護する為に分泌するロウ質の物質です。これによって水分の蒸発を防ぎ、新鮮さを保つことができます。