



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.28

ほんのりカレー香る☆酢鶏



1食あたりの
エネルギー 319kcal
塩分 1.5g
野菜の量 105g

- ☆材料☆ (2人分)
- 鶏もも肉・・・160g
 - 酒・・・小さじ2
 - 片栗粉・・・大さじ2
 - 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
 - 人参・・・1/3本(50g)
 - ピーマン・・・2個(60g)
 - 油・・・小さじ1+2
 - 酢・・・大さじ2
 - ケチャップ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ2
 - ★しょうゆ・・・小さじ2
 - カレー粉・・・小さじ1/2
 - 鶏がらスープの素
・・・小さじ1/2
 - 片栗粉・・・小さじ1

☆作り方☆

- ①鶏もも肉は一口大に切り、酒を揉みこんだ後、片栗粉をまぶす。器で★を混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎ・人参・ピーマンは角切りにする。
- ③熱したフライパンに油(小さじ1)をひき、玉ねぎ、人参を炒める。火が通ったら、ピーマンを加えてサッと炒め、一旦取り出す。
- ④再度フライパンに油(小さじ2)をひいて、①の鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、③の野菜と★を加えて炒め、とろみが付いたら器に盛りつける。



*油で揚げない酢鶏だくり♪筍、れんこん、しいたけなど色んな野菜でアレンジしてくり!





糸こんにゃくのカラフル炒め

エネルギー	38kcal
塩分	0.7g
野菜の量	53g

☆材料☆ (2人分)

糸こんにゃく・・・75g
 えのき茸・・・50g
 ピーマン・・・1個(30g)
 人参・・・1/6本(25g)
 ゴマ油・・・小さじ1/2
 醤油・・・大さじ1/2
 ★ みりん・・・大さじ1/2
 一味唐辛子・・・少々

◎作り方◎

- ①糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。サツと下茹でした後、水気を切っておく。
- ②えのき茸は石突きを除き、半分に切る。ピーマンと人参は、細切りにする。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、えのき茸、人参を炒める。火が通ったら、糸こんにゃくを加え、水分をとばすように炒める。ピーマンを加えてサツと炒めた後、★を加えて水分が無くなるまで炒める。

参考：伝達レシピ

めざそう
 野菜1日
 350g



*こんにゃくの主成分は、グルコマンナンという食物繊維と水分だから、とても低カロリーだくり！

昼食をしっかり食べて
 夕食を腹八分目に

昼食をしっかり食べると
 夕食までお腹が空きにくく、
 間食防止や夕食の食べ過ぎ
 防止の効果があります！



※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
 TEL 554-6100 FAX 554-6101

