

主食 「カボッチご飯」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

白米	1合
刻み昆布	2g
かぼちゃ	60g
ちりめん	10g
スキムミルク	大さじ 2/3
A 薄口しょうゆ	大さじ 2/3
酒	大さじ 2/3
プロセスチーズ	25g
枝豆(さや付)	20g
にんじん	10g
塩	少々

✿作り方✿

- ① 刻み昆布の長いものはハサミで3cm長さに切る。
- ② 米は洗い水加減して①の刻み昆布とちりめんを入れて30分ほど置く。
- ③ かぼちゃは2cm角に切る。
- ④ にんじんは1~2mm幅の輪切りにし、花形の型抜きで抜き、塩少々を入れてゆでる。
- ⑤ 枝豆は塩少々を入れてゆでてさやから出す。
- ⑥ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑦ ②にかぼちゃとAの調味料を入れて炊く。
- ⑧ 炊き上がったご飯にチーズと枝豆を加えて混ぜ合わせ、にんじんを飾る。

主菜 「鶏肉とキャベツの塩だれ炒め」

<材料(2人分)>

鶏もも肉(皮なし)	140g
塩	少々
粗びきこしょう	少々
植物油	小さじ 1/2
キャベツ	100g
長ねぎ	1/2本
レモン汁	大さじ 1/2弱
干しえび(あみえび)	大さじ 1/2
A ごま油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
粗びきこしょう	少々

✿作り方✿

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩と粗びきこしょうで下味をつけておく。
- ② 長ねぎはみじん切り、キャベツはザク切りにする。
- ③ Aの材料を全て入れて混ぜ合わせ、塩だれをつくる。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけて、鶏肉を炒めていく。
- ⑤ 両面にこんがり焼き色がついたら、キャベツを加え、ふたをして火を少し弱めて中までしっかり火をとおす。
- ⑥ ③の塩だれを入れ、全体にからまったら火からおろす。

副菜 「ゴーヤのナムル」

<材料(2人分)>

ゴーヤ	100g
もやし	50g
にんにく(すりおろし)	少々
白ごま	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	少々
ごま油	大さじ 1/2

✿作り方✿

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたを取り、薄く切る。塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら熱湯でサッとゆで、水気を絞る。
- ② もやしは熱湯でゆでてザルにとり、水気を絞る。
- ③ ボウルにゴーヤともやしを入れ調味料と和える。

汁物 「大豆の豆乳カレースープ」

<材料(2人分)>

大豆(水煮)	80g
鶏もも肉(皮なし)	40g
たまねぎ	60g
赤パプリカ	30g
じゃがいも	60g
にんにく	少々
しょうが	少々
植物油	小さじ 3/4
カレー粉	小さじ 1/2
水	3/4カップ
A 固形コンソメ	1個
塩	少々
豆乳	1/4カップ
パセリ	少々

✿作り方✿

- ① 鶏肉、たまねぎ、赤パプリカ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を加えて香りが出たら、たまねぎを炒め、さらに鶏肉とじゃがいもを加える。
- ④ カレー粉を加えて均一になるように炒めたら、Aを加え、煮立てる。大豆、赤パプリカを加えて火をとおし、豆乳を加えてひと煮する。
- ⑤ 器に盛り、刻んだパセリを散らす。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 270 kcal

塩分 2.0 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 168 kcal

塩分 1.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 67 kcal

塩分 0.5 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 178 kcal

塩分 1.2 g

★使用野菜★

