

6月7日 めたぼら会メニュー

<雑穀入りごはん> 主食

ごはん100g・・・168kcal、塩分0g
150g・・・252kcal、塩分0g
200g・・・336kcal、塩分0g

<鶏肉のくずうち> 主菜

材料（2人分）

鶏ささみ	140g	ねぎ	1本
片栗粉	大さじ1	ポン酢	大さじ1

作り方

- ①鶏肉は、そぎ切りにし、ビニル袋に鶏肉と片栗粉を入れ、よく振って片栗粉をまぶす。
- ②沸騰したお湯で①をゆがき、火が通ったら氷の入ったボウルに入れる。
- ③水けをきった②を器に盛り、ねぎの小口切りを散らし、ポン酢を添える。

ポイント！

ささみは脂肪分の少ない部位です。鶏むね肉を使う場合は、皮を取り除いて使うとカロリーダウン！ **鶏むね肉皮付き70g = 170kcal** **皮なし70g = 85kcal**

<なすとピーマンの揚げびたし> 副菜

材料（2人分）

なす	2個（140g）	めんつゆ（希釈して）	1/2カップ
ピーマン	2個（80g）	揚げ油	適宜
しょうが	1かけ		
青じそ	2枚	※めんつゆ濃縮の場合は希釈して使って下さい。	

作り方

- ①材料を下ごしらえする。
しょうがと青じそはせん切りにする。
ピーマンは縦4つに切り、へたと種をとる。
なすは、へたを落とし、縦4～6等分にし、長いものは長さを半分に切る。（揚げる直前に切ってその都度揚げれば、水にさらさなくてよい）
- ②揚げ油を熱し、高温でなす、ピーマンを素揚げにする。
- ③素揚げしたなすとピーマンにさっと熱湯をかけて、めんつゆに浸し、冷蔵庫で20分程冷やし、しょうがと青じそをのせる。

ポイント！

なすは、油をよく吸う食材です。余分な油を除くため、素揚げした後に熱湯をさっとかけます。

<新玉ねぎのレンジでとろとろ> 副 菜

材料 (1人分)

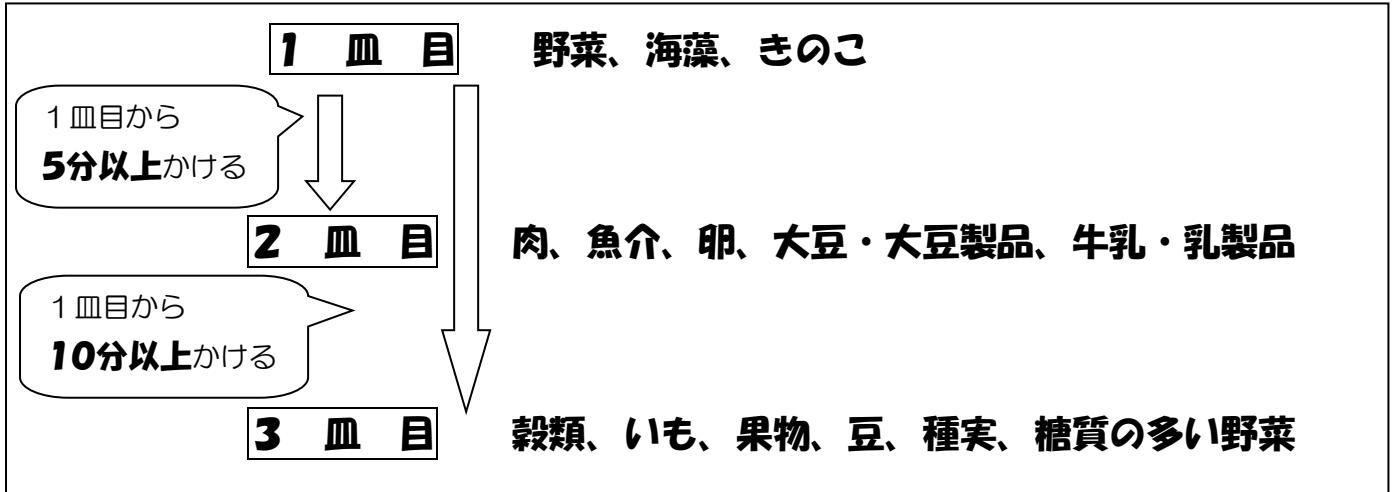
新玉ねぎ 小1個 (1個100g程度) バター 5g
 パセリ 適宜 めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、下側に十文字に切れ目を入れる。
- ②耐熱容器に玉ねぎを切れ目を上にして置き、バターをのせてふんわりラップをして、レンジでとろとなるまで加熱する。(目安：1個につき4～5分程度)
- ③切れ目のある方を下にして皿に盛り付け、耐熱容器に残った汁にめんつゆを混ぜて玉ねぎの上からかけ、パセリのみじん切りを散らす。

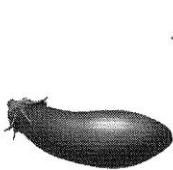
1食分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん (150g)	252	3.8	0.5	0
鶏肉のくずうち	84	14.2	0.5	0.7
なすとピーマンの揚げびたし	115	1.9	8.2	1.3
新玉ねぎのレンジでとろとろ	77	1.1	4.2	0.4
合計	528	21.0	13.4	2.4

《血糖値が上がりにくい食べる順番》



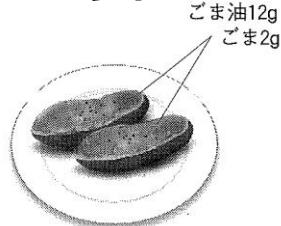
なす70gの調理方法によるエネルギーの変化

焼きなす



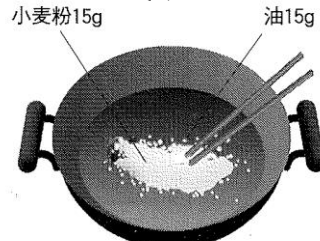
10kcal

みそ田楽



140kcal

天ぷら



210kcal