

健康食を楽しむ会

本日のレシピ

<ごはん> 主 食

1人分 ごはん130g・・・218kcal、塩分0g

<鶏肉のくずうち> 主 菜

材料（2人分）

鶏むね肉	140g	ねぎ	5g
片栗粉	大さじ1	ポン酢	小さじ2

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す。
- ④ポン酢を1人小さじ1ずつ添える。

<サラダ> 副 菜

材料（2人分）

ツナ缶	15g
大根	80g
水菜	30g
ミニトマト	30g
カットわかめ	1g
ごまドレッシング	大さじ2

作り方

- ①大根はせん切り、水菜も3～4cm長さに切り、カットわかめは水で戻し、水気をきる。
- ②ミニトマトは2または4等分に切る。
- ③①を器に盛り、ミニトマト、ツナを盛る。
- ④ドレッシングを1人大さじ1ずつかける。

< 貝だくさんみそ汁 > 副 菜

材料 (2人分)

油揚げ	10g	みそ	小さじ2 (12g)
さつまいも	60g	[煮干し	6g (約7匹)
大根	60g		水
にんじん	40g		
しめじ	20g		
ごぼう	10g		
ねぎ	10g		

作り方

- ①鍋に煮干しと定量の水を入れ 20 分ほど置き、火にかけ沸騰したら弱火で4~5分煮て、煮干しを引き上げる。(だしの出来上がり)
- ②さつまいもは食べやすい大きさに切り水にさらす。
- ③大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきまたは斜め切りにし、水にさらす。
- ④油揚げは短冊切り、しめじは石づきを落としてほぐし、ねぎは小口切りにする。
- ⑤だし汁に煮えにくい材料から入れ、材料が煮えたらみそを溶き入れ、仕上げにねぎを散らす。

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 (130g)	218	3.3	0.4	0
鶏肉のくずうち	186	13.7	12.1	0.1
鶏肉のくずうちのポン酢(小さじ1)	4	0.2	0	0.5
サラダ	38	2.2	1.9	0.2
サラダのごまドレッシング(大さじ1)	54	1.3	3.9	0.4
貝だくさんみそ汁	91	3.0	2.3	0.8
合計	592	23.7	20.6	2.0

【参考】調味料に含まれる塩分量の目安 (g)

食 品	小さじ	大さじ	食 品	小さじ	大さじ
食塩 (精製塩)	6.0	18.0	ウスターソース	0.5	1.5
食塩 (天然)	5.0	15.0	濃厚ソース	0.3	1.0
濃口しょう油	0.9	2.6	ケチャップ	0.2	0.5
薄口しょう油	1.0	2.9	マヨネーズ	0.1	0.3
淡色辛みそ	0.7	2.2	フレンチドレッシング	0.2	0.5
白みそ	0.4	1.1	ノンオイルドレッシング	0.4	1.1
麺つゆ (3倍希釈)	0.5	1.6	和風だしの素	1.0	3.0
ポン酢しょう油	0.5	1.5	中華だし	1.2	3.7

小さじ1=5cc、大さじ1=15cc