

# 健康レシピ

＊ ＊ 主食、主菜、副菜 食事のバランスを考えよう ＊ ＊

令和 6年 8月

東員町食生活改善推進協議会

## ☆ 鶏肉のチーズ焼き

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分	
鶏もも肉(皮つき)	75g	300g	
スライスチーズ	8g	32g(2枚)	
A	薄口醤油	4.5ml	18ml
	酒	2ml	8ml
	砂糖	3g	12g
にんにく	3g	12g	
しょうが	3g	12g	
サラダ油	1ml	4ml	
キャベツ	40g	160g	
ミニトマト	36g(2個)	144g(8個)	

- ① 鶏もも肉の両面をフォークで刺し、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② にんにくとしょうがをすりおろす。
- ③ バットに鶏もも肉とA,おろしにんにくとおろししょうがを入れ、数分漬け置く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の両面に色がつくまで焼く。
- ⑤ 一度火を止め、スライスチーズ2枚を乗せて再び火をつけ蓋をする(弱火)。チーズが溶け始めたら火を消す。
- ⑥ 付け合わせのキャベツは千切りにして、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

## ☆ 小松菜のにんにく炒め

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
小松菜	70g	280g
にんにく	2.5g	10g
ぶなしめじ	15g	60g
サラダ油	3ml	12ml
塩	0.2g	0.8g
こしょう	0.2g	0.8g

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら小松菜、ぶなしめじを炒めて塩、こしょうを加えて炒め合わせる。

## ☆ ナスのかきたま汁

### 《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分	
ナス	40g	160g	
卵	25g	100g	
小ねぎ	1g	4g	
和風顆粒だし	0.8g	3.2g	
A	みりん	1.5ml	6ml
	濃口醤油	3ml	12ml
水	125ml	500ml	

- ① ナスは1cm幅の半月切りにし、水にさらす。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、和風顆粒だしを入れる。
- ③ ナスを入れて煮る。
- ④ Aを入れて味を調える。そこに溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。

## ☆ みかんゼリー

### 《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分
みかん缶	10g	40g
100%オレンジジュース	100ml	400ml
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	6g	24g

- ① みかん缶はシロップを切っておく。
- ② 鍋に100%オレンジジュースを熱し、粉寒天を加え混ぜながら溶かし、粗熱をとる。
- ③ 用意したカップに粗熱をとった②を流し入れる。
- ④ ラップをして冷蔵庫へ入れる。
- ⑤ ゼリーが固まったらみかんを乗せる。

## ☆ ごはん 1人分=110g

献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
鶏肉のチーズ焼き	220	15.7	13.8	78	1.1	1.6
小松菜のにんにく炒め	45	1.8	3.2	121	0.5	2.0
ナスのかきたま汁	31	2.2	1.3	13	0.8	0.7
みかんゼリー	76	0.8	0.1	10	0.0	0.6
ごはん (1人分=110g)	196	5.2	0.6	2	0.0	0.0
合 計	568	25.7	19.0	225	2.4	4.9