

健康レシピ

＊ ＊ 元気で長生き食生活を見直そう ＊ ＊

令和 6 年 11 月

東員町食生活改善推進協議会

☆ 鶏むね肉とれんこんの照り炒め

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分	
鶏むね肉	90g	360g	
れんこん	60g	240g	
サラダ油	3.5g	14g	
かいわれ大根	適量	適量	
A	酒	7.5g	30g
	片栗粉	2g	8g
	塩	少々	少々
B	しょうゆ・みりん	各6g	各24g
	にんにく(すりおろし)	2.5g	10g

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさのそぎ切りにしAを挟みこんでおく。れんこんは0.5mm厚さの半月切りにして茹でる。かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏むね肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して、れんこんを加えて3～4分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったら、混ぜ合わせたBを加えて煮絡める。
- ④ 器に盛り、かいわれ大根を添える。

☆ きのこと水菜のサラダ

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
水菜	30g	120g
えのきだけ	25g	100g
ねぎ	15g	60g
まいたけ	25g	100g
オリーブ油	4g	16g
ぽん酢しょうゆ	8.4g	33.6g

- ① 水菜とえのきだけは3cm長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。まいたけは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し①のきのことねぎを炒める。
- ③ ボウルに水菜と②を合わせ、ぽん酢しょうゆであえ、器に盛る。

☆ 時短けんちん汁

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分	
大根	30g	120g	
にんじん	10g	40g	
白菜	20g	80g	
里いも	20g	80g	
もめん豆腐	25g	100g	
ごま油	4g	16g	
A	だし汁	150ml	600ml
	しょうゆ	6g	24g
	酒	5g	20g
ねぎ(小口切り)	5g	20g	
七味唐辛子		適宜	

- ① 大根とにんじんはいちょう切りに、白菜は短冊切りにする。里いもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにする。これらを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
 - ② 豆腐は手で崩す。
 - ③ 鍋にごま油を熱して①と②を炒めAを加えて5分ほど煮る。ねぎを加え、火を止める。
 - ④ 椀に盛り、好みで七味唐辛子をふる。
- ※ 具材としてごぼうやこんにゃくを入れても。うどんやめん類を入れてもおいしい。

☆ さつまいもとりんごの茶巾

《 作り方 》

材 料 名	1人分	4人分	
さつまいも	75g	300g	
りんご	15g	50g	
A	水	100ml	400ml
	はちみつ	10g	40g
レモン汁	4g	16g	

- ① さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切りさつと水で洗う。
- ② 鍋に①・Aを入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、10分煮る。
- ③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- ④ ②に③とレモン汁を加えてさらに5分煮る。火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし8等分してラップで包み茶巾しぼりにする。粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。

☆ ごはん 1人分=100g

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)
鶏むね肉とれんこんの照り炒め	232	21.2	8.4	6	1.3	1.2
きのこ水菜のサラダ	116	2.0	4.0	119	0.5	4.2
時短けんちん汁	88	2.7	5.1	53	1.0	1.7
さつまいもとりんごの茶巾	139	1.0	0.2	29	0.0	1.9
ごはん	156	2.5	0.3	3	0.0	0.3
合 計	731	29.4	18.0	210	2.8	9.3