

平成30年度 健康づくり料理教室（市委託事業）

《主食》 ごはん（1人分） 150g 252kcal

《主菜》 鶏肉とキャベツのプレゼ （プレゼ：蒸し煮）

材料(4人分)

鶏むね肉（皮なし）・・・280g
 塩・・・・・・・・小さじ1/8
 こしょう・・・・・・・・少々
 キャベツ・・・・・・・・280g
 人参・・・・・・・・60g
 ブロッコリー・・・・・・・・60g
 バター・・・・・・・・20g
 A 白ワイン・・・・・・・・60cc
 水・・・・・・・・120cc
 コンソメ（顆粒）・・・小さじ2
 スキムミルク・・・・40g
 水・・・・・・・・40cc

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをする。
- ② キャベツはざく切りにし、人参は短冊切りにする。
ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンにバターを熱して①の両面を焼き、キャベツと人参を加えて炒める。Aを加えてふたをし、3～4分蒸し煮する。
- ④ ③に水で溶いたスキムミルクとブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせてから、盛り付ける。

《副菜》 おからのポテトサラダ風

材料（4人分）

おから・・・・・・・・60g
 きゅうり・・・・・・・・60g
 塩・・・・・・・・小さじ1/10
 ハム・・・・・・・・2枚（20g）
 ひよこ豆（茹で又はドライパック）32g
 サラダ油・・・・・・・・小さじ1
 A マヨネーズ・・・・大さじ2
 練りからし・・・・小さじ1

作り方

- ① おからはサラダ油でサラサラになるまで煎って、冷ます。
- ② きゅうりは小口切りにして塩一つまみをまぶす。
ハムは1cm角に切る。ひよこ豆は熱湯をかける。
- ③ ①、②を合わせ、Aを混ぜ合わせたもので和える。

《副菜》 いろいろ野菜のおかかまぶし

材料（4人分）

赤パプリカ・・・・・・・・60g
 黄パプリカ・・・・・・・・60g
 にら・・・・・・・・60g
 もやし・・・・・・・・120g
 かつお節・・・・・・・・4g
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
 しょうが汁・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ① パプリカはへた、種を除き、細切りにする。
にらは5cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かしてもやしを茹で取り出す。
そのなべを沸騰させ、パプリカとにらを入れ、サッとゆでてザルに上げる。
- ③ ボウルに②を入れ、かつお節を入れて混ぜておき、しょうゆとしょうが汁を加えてよく合える。

〔1人分の野菜摂取量〕合計
 緑黄色 75g 淡色 115g
 計 190g

〔1人分の栄養価〕

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	5	0.0
鶏肉とキャベツのプレゼ(蒸し煮)	194	21.4	5.8	155	1.1
おからのポテトサラダ風	97	2.7	7.1	19	0.4
いろいろ野菜のおかかまぶし	22	2.1	0.0	13	0.4
合計	565	30.0	13.4	192	1.9

脂エネルギー比率：21.3%
 (脂質×9kcal÷総カロリー×100)



大和市食生活改善推進協議会