揚げない!

ヘルシーカレーナゲット





【材料2人分】

鶏むねひき肉 140a

マヨネーズ 大さじ1と1/2

洒 大さじ1/2

カレー粉 小さじし

にんにく(すりおろし) 小さじ1/2 A ┤ 木綿豆腐(メヤカリ) 40g

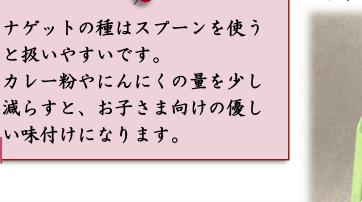
薄力粉 大さじL

スキムミルク 大さじ1/2

オリーブ油 大さじ1/2

ブロッコリー 40g かぼちゃ 80g

ケチャップ、レモン、辛子(お好みで)



【作り方】

と扱いやすいです。

い味付けになります。

- I.ひき肉とAを混ぜ合わせる。I2等分して小判型にする。
- 2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、I を中火~弱火でこんがりと焼く。
- 3.ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。 かぼちゃは、厚さ5mm位に切り、蒸し焼きにする(茹でても可)。
- 4. 器に盛り3を添える。(お好みでケチャップ、レモン、辛子をかける)

<1人分の栄養価>

エネルギー248kcal たんぱく質21g 脂質12.2g カルシウム61mg 食塩相当量0.2g

ごぼうと鶏肉の甘酢煮込み 40分





ごぼうは乱切りにすると、 味が良くしみこみます。 落し蓋をすると早く煮え るのでおすすめです!

【材料2人分】

鶏もも肉 IOOg(I/2枚)

干ししいたけ 2枚

50g(I/3本) ごぼう 50g(I/4本) れんこん

50g(I/4本) にんじん

いんげん 20g(2本)

にんにく 2g(1/2片) 8g(1/2片) しょうが

> 酢 大さじ1と1/2

酒 大さじ1/2 しょうゆ 小さじし

素精糖(てんさい糖、さとうきび糖)大さじし



【作り方】

- 1. 干ししいたけは水で戻し、半分に切る。 鶏もも肉、ごぼう、れんこん、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- 2. にんにく、しょうがは薄切りにする。
- 3. 鍋に鶏もも肉以外の1・2としいたけの戻し汁、水300ml加え、 Aを入れて火にかける。
- 4. 煮立ったら鶏もも肉をいれ、落し蓋をして中火で20~30分煮る。
- 5. いんげんは茹で、斜めに切り、器に盛った4の上に飾る。

〈一人分の栄養価〉 エネルギー 194kcal たんぱく質 10.9g 脂質7.2g カルシウム37mg 食塩相当量1.4g

鶏ささみの梅肉巻き





ささみは麺棒等でよく伸ばし、 しっかり巻き付けましょう。 かぼちゃやさつまいも等を巻いて アレンジしても美味しいですよ!

【材料2人分】

鶏ささみ 140a にんじん 20q さやいんげん I Oq 塩蔵わかめ I Oq 梅干し 16q 大葉 2q(2枚) サラダ油 大さじし 水菜 40g パプリカ(赤) 60g 塩 0.3q こしょう 少々 レモン 20q



【作り方】

- I. 鶏ささみは筋を取り、観音開きにして上にラップをかけ、麺棒で叩き、厚さを均等に、大きさを2倍位に広げる。
- 2. にんじんは8mm位の拍子木切り、さやいんげんは端を切り、茹でる。 < わかめは水洗いして湯通しする。
- 3.1のささみに梅肉をぬり、青じそ、2のせて巻く。 フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、一口大に切る。
- 4. 水菜は4cmの長さに切り、パプリカは細切りにして3のフライパンでサッと炒め、塩・こしょうを振る。
- 5.3と4を器にレモンを添える。

<1人分の栄養価>

エネルギー | 38kcal たんぱく質 | 4.9g 脂質 4.2g カルシウム 32mg 食塩相当量 0.8g

むね肉とキャベツの レモンクリーム煮



【材料2~3人分】

240g(I枚) 鶏むね肉

30g(輪切り4~5枚) レモン

A 塩 こしょう 小さじ1/4

少々

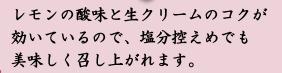
50g(I/4個) たまねぎ キャベツ 300g(大3枚) バター 小さじ2(8g)

水 Ⅰ/2カップ

1/4個 コンソメ

生クリーム Ⅰ/4カップ

こしょう 少々





【作り方】

- 1.鶏肉はうす切りにし、Aと保存用ポリ袋に入れる。レモンの輪切りを加え 味をなじませる。
- 2. フライパンにバターを溶かし、たまねぎを透き通るまで炒めたらキャベ ツを加えさっと炒める。
- 3.2に水とコンソメ、鶏肉を広げ入れ蓋をして沸騰後、弱火で約10分煮る。
- 4. 火を中火にし生クリームを加え、さらに3~4分煮えて、こしょうを仕上げ に入れる。

エネルギー318kcal たんぱく質27.3g 脂質17.2g カルシウム43mg 食塩相当量1.0g ※3人前で食べた時

鶏肉と彩り野菜の レモン漬け



【材料2人分】

鶏むね肉 150g(2/3枚) エリンギ 50g(1本) ぶなしめじ 50g(1/2株) こまつな 50g(1株) パプリカ(赤) 30g(1/3個) パプリカ(黄) 30g(1/3個)

「レモン絞り汁 大さじⅠ 酢 大さじⅠとⅠ/2 A みりん 大さじⅠとⅠ/2 だし汁 50ml



【作り方】

- 1. 鶏むね肉は、分厚い部分を開いて厚さを均等にし、 包丁の峰で肉の両面を格子状にたたく。
- 2.パプリカは5mm幅に切り、長さは半分にする。 エリンギは長さ4cm、幅7mmの薄切り、しめじは小房に分ける。 小松菜は3 cmに切り、葉の幅広部分は半分に切る。
- 3.ボウルにAを合わせる。
- 4.フライパンにアルミホイルを敷き(テフロン加工であれば不要)、鶏肉の皮目を下にして入れてから火を点け、ふたをせず中火で焼く。 皮目に焼き色が付いたら裏返し、アルミホイルを被せる。 両面に焼き色がついたら、食べやすく切り、③に漬ける。
- 5.同じフライパンに2の野菜を中火で焼き、4と一緒に漬ける。
- 6.10分程度、味をなじませたら完成。

一晩漬けこむと、鶏肉がしっとりとします。 また、柚子の皮を入れると香り良く、さっぱり と召し上がれます。

> < 1人分の栄養価> エネルギー208kcal たんぱく質 17.0g 脂質9.9g カルシウム49mg 食塩相当量0.1g