

揚げない！

ヘルシーカレーナゲット



40分



【材料2人分】

鶏むねひき肉	140g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
A 木綿豆腐(水切り)	40g
薄力粉	大さじ1
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)	

ナゲットの種はスプーンを使うと扱いやすいです。
カレー粉やにんにくの量を少し減らすと、お子さま向けの優しい味付けになります。



【作り方】

1. ひき肉とAを混ぜ合わせる。12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、1を中火～弱火でこんがり焼く。
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



【材料2人分】

鶏もも肉	100g (1/2枚)	
干しいたけ	2枚	
ごぼう	50g (1/3本)	
れんこん	50g (1/4本)	
にんじん	50g (1/4本)	
いんげん	20g (2本)	
にんにく	2g (1/2片)	
しょうが	8g (1/2片)	
A	酢	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	素精糖(てんさい糖、さとうきび糖)	大さじ1

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



【作り方】

1. 干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、落とし蓋をして中火で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



20分



【材料2人分】

鶏ささみ	140g
にんじん	20g
さやいんげん	10g
塩蔵わかめ	10g
梅干し	16g
大葉	2g (2枚)
サラダ油	大さじ1
水菜	40g
パプリカ(赤)	60g
塩	0.3g
こしょう	少々
レモン	20g

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！



【作り方】

1. 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138kcal たんぱく質14.9g 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

 20分

【材料2~3人分】

鶏むね肉	240g (1枚)
レモン	30g (輪切り4~5枚)
A { 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
たまねぎ	50g (1/4個)
キャベツ	300g (大3枚)
バター	小さじ2 (8g)
水	1/2カップ
コンソメ	1/4個
生クリーム	1/4カップ
こしょう	少々



レモンの酸味と生クリームのコクが効いているので、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

【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

 30分

【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)

A	レモン絞り汁	大さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1と1/2
	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3cm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。
両面に焼き色が付いたら、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。

一晚漬けこむと、鶏肉がしっとりします。
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