

バランスよく食べよう調理実習



青菜のチキンドリア



おすすめポイント！

主食+主菜 を組み合わせた1品です。
乳製品を使ったメニューは少量の塩分でもおいしく食べられます。
鶏ムネ肉には グルタミン酸・イノシン酸。
シイタケにはグアニル酸が豊富に含まれるのでうまみの相乗効果が期待され、味わいが強く感じられます。

エネルギー1人分 473kcal たんぱく質 23.2g 脂質 27.2g 食塩相当量 1.4g

材料	1人分	4人分	作り方
ごはん	150g	600g	① (米を炊く または) 温めたごはん
青菜	30g	120g	② 青菜はラップに包み、レンジ 600W・1分ほど加熱する。粗熱がとれたら細かくきざんで水気を絞り、ごはんにもぎ耐熱容器に入れる。
鶏ムネ肉	70g	280g	③ 鶏ムネ肉は1口大のそぎ切りし、塩・コショウをふる。
塩・コショウ	少々	少々	ネギは斜め切り シイタケは5mmの厚さに切る。
ネギ	25g	100g (約1本)	④ 鍋でバターを溶かし、③を炒める。小麦粉を振り入れ、焦がさないよう炒める。
しいたけ	1枚	4枚	⑤ 牛乳を少しずつ加え煮たて、塩コショウで味を調える。
バター	10g	40g	⑥ ②の青菜ごはんの上にかけて、チーズをのせる
薄力粉	小さじ 2+1/2	大さじ 3 (25g)	⑦ オーブン 230℃で 6分焼く。 (オーブントースターやグリルでも)
牛乳	150ml	600ml	
塩	小さじ 1/8	小さじ 1/2	
コショウ			
粉チーズ	大さじ 1/2	大さじ 2	

青菜 は小松菜・ほうれん草・春菊・カブの葉・水菜 など
お好みのものをお使いください😊

バランスよく食べよう調理実習



にんじんのラペ

おすすめポイント！

味わいの違う食材やアクセントになる食材を加えることにより減塩でも風味豊かな味わいになります。

エネルギー1人分 110kcal たんぱく質 1.3g 脂質 8.7g 食塩相当量 0.2g

材料	1人分	4人分	作り方
にんじん	50g	200g	① にんじんは千切りし、塩ひとつまみをふる ② ミックスナッツは粗く刻む ③ Aの調味料を合わせ ①と和える ④ 刻んだナッツを加える
食塩		小さじ 1/4	
ミックスナッツ (無塩)	5g	20g	
オリーブ油	大さじ 1/2	大さじ 2	
A 酢	大さじ 1/2	大さじ 2	
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 2	



お茶寒天 <黒蜜・きなこ>

エネルギー1人分 50kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.8g 食塩相当量 -

材料	1人分	4人分	作り方
ティーパック		2~3 コ	① 黒砂糖に水を加え煮溶かし黒蜜をつくる。 ② お湯に 500gお茶のティーパックを加え煮出す。 ③ 粉寒天を振り入れ 2~3 分緩やかに沸騰させる。 ④ バットなどに流しいれ、冷やす。
水		500g	
粉寒天		4g	
黒砂糖	大さじ 1	大さじ 4	
水	大さじ 1	大さじ 4	③ をとりわけ好みで黒蜜やきなこをかける。
きなこ	大さじ 1/2	大さじ 2	