

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い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ぎざんで水気を絞り、ごはんにませ耐熱容器に入れる。
鶏ムネ肉	70g	280g	
塩・コショウ	少々	少々	
ネギ	25g	100g (約1本)	③ 鶏ムネ肉は1口大のそぎ切りし、塩・コショウをふる。 ネギは斜め切り シイタケは5mmの厚さに切る。
しいたけ	1枚	4枚	
バター	10g	40g	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。
薄力粉	小さじ 2+1/2	大さじ 3 (25g)	
牛乳	150ml	600ml	⑤ 牛乳を少しづつ加え煮たて、塩コショウで味を調える。
塩	小さじ 1/8	小さじ 1/2	⑥ ②の青菜ごはんの上にかけ、チーズをのせる
コショウ			
粉チーズ	大さじ 1/2	大さじ 2	⑦ オーブン 230°Cで 6 分焼く。 (オーブントースターやグリルでも)

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 食塩 ミックスナッツ (無塩)	50g 5g	200g 小さじ1/4 20g	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
A オリーブ油 酢 砂糖	大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2	大さじ2 大さじ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 水 粉寒天 黒砂糖 水 きなこ		2~3コ 500g 4g 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2	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。 ③ をとりわけ好みで黒蜜やきなこをかける。