

ヘルシークッキング

松阪市食生活改善推進協議会

☆ ご飯 ☆

〈材料〉4人分	
米	2合



☆ 鶏肉ときのこの和風クリーム煮 ☆

〈材料〉4人分	
鶏もも肉	240g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1個
しめじ	100g
にんにく	1片
ブロッコリー	80g
サラダ油	適量
酒	大さじ1
水	50cc
生クリーム	100cc
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは、くし形に切る。
- ③ しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ④ にんにくは、みじん切りにする。
- ⑤ ブロッコリーは小房に切り、色よくゆでる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。こんがりとし焼き色がついたら裏返して端に寄せ、玉ねぎ・にんにくを加えて炒める。
- ⑦ しめじを加えて2～3分ほど炒め、酒・水を加えて蓋をし、1～2分加熱する。
- ⑧ 生クリーム・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、器に盛りつける。
- ⑨ ブロッコリーを添えて、黒こしょうをふる。



減塩レシピで
健康づくり！！

☆ にんじんとツナのサラダ ☆

〈材料〉4人分	
にんじん	100g
塩	少々
もやし	100g
ツナ(水煮缶)	70g
A	オリーブ油 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	こしょう 少々

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切りにして塩をふってもみ、5分ほどおいて水気をしぼる。
- ② もやしはさっとゆで、水気を切る。
- ③ ボウルに①②・ツナ・Aを入れて和える。



☆ さつまいも茶巾 ☆

〈材料〉4人分	
さつまいも	200g
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1
黒いりごま	適量

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。水気を切って耐熱皿に入れ、ラップをして3～4分ほどレンジで加熱する。
- ② ①をつぶし、牛乳・砂糖を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ③ 1個分ずつラップにとって包み、茶巾にしぼる。皿にもりつけ、黒いりごまを飾る。

【1人2個程度】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0
鶏肉の和風クリーム煮	268	13.3	20.0	0.9
にんじんとツナのサラダ	35	3.1	1.2	0.6
さつまいも茶巾	83	0.9	0.6	0
合計	638	21.1	22.3	1.5