

令和5年度夏期

うきうきクッキング

～野菜たっぷりおいしく減塩～



松阪市食生活改善推進協議会

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|-------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 簡単パエリア風 | 444 | 16.2 | 9.7 | 1.0 |
| シーザーサラダ | 110 | 4.9 | 8.4 | 0.4 |
| トマト寒天 (4人分) | 70 | 0.4 | 0.1 | 0 |
| 合計 | 624 | 21.5 | 18.2 | 1.4 |

★簡単パエリア風



- 【材料】 2人分
- 米 1合
 - 水 270cc
 - 顆粒コンソメ 4g
 - カレー粉 大さじ1/2弱
 - 鶏もも肉 1/2枚
 - にんにく 1片
 - 玉ねぎ 1/2個 (100g)
 - にんじん 1/4本(50g)
 - しめじ 50g
 - 黄パプリカ 1/2個
 - 塩・こしょう 各少々
 - 白ワイン 大さじ1
 - オリーブ油 大さじ1

〈作り方〉

- ① 米は研いで、ザルにあげて水気をしっかりと切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメ・カレー粉を入れて煮溶かす。
- ③ 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ④ にんにく・玉ねぎ・にんじんはみじん切り、しめじは小房に分ける。パプリカは、細切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎ・にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑥ ⑤の野菜がしんなりしたら鶏肉・しめじ・パプリカを入れさらに炒め、塩・こしょう・白ワインを加える。火が通ったらパプリカは一旦取り出す。
- ⑦ ①の米を入れて、透き通るまで4～5分程炒める。
- ⑧ ②のスープを入れ蓋をし、中火で5分火を通し、その後弱火にして10分蒸す。
- ⑨ 火を止めてそのまま10分ほど蒸らして、パプリカを飾る。

★シーザーサラダ



- 【材料】 4人分
- レタス 4枚
 - きゅうり 1本 (100g)
 - にんじん 60g
 - ゆで卵 2個
 - オリーブ油 小さじ2
 - マヨネーズ 小さじ4
 - 粉チーズ 小さじ2
 - 酢 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2/3
 - おろしにんにく 小さじ2/3
 - 砂糖 小さじ1/3
 - 黒こしょう 適宜

〈作り方〉

- ① レタスは食べやすい大きさに、手でちぎる。
- ② きゅうり・にんじんは3～4cm程度の長さの棒状に切る。にんじんは、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ゆで卵は、4等分に切る。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に野菜・ゆで卵を盛りつけ、ドレッシングをかける。

カットトマト缶を使ってもおいしくできます♡



★トマト寒天

- 【材料】 4～6人分
- 粉寒天 4g
 - 水 50cc
 - トマト 1個 (200g)
 - (A) 水 500cc
 - はちみつ 大さじ2
 - 砂糖 大さじ3
 - レモン汁 大さじ1
 - ミント(飾り) あれば

〈作り方〉

- ① 粉寒天は水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② トマトは皮をむき、包丁でみじん切りにする。
- ③ 鍋に(A)を入れ弱火にかけ、煮溶かす。溶けたら①を入れ1分程度沸騰させる。
- ④ 火を止め、②のトマト・レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 混ぜ合わさったら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。ミントを飾り、出来上がり。



～1日にとりたい 野菜350g～
今日の献立で約280グラムの野菜が
とれます♪♪