



平成23年度 勉強会

肉がメインのヘルシーメニュー



献立名	材料	分量(4人分)	作り方
①さつまいもご飯	米 さつまいも	1. 5カップ 150g	① さつまいもは1cm角位に切り、水にさらす。 ② 洗った米は普通の水加減にし、①を上において炊く。
②チキンのサルサソース添え	鶏もも肉(皮なし) 320g 塩・こしょう 少々 白ごま 大さじ2 トマト 300g らっきょう 40g パセリ 適宜 レモン汁 大さじ1 砂糖 小さじ1 タバスコ 少々 レタス 適宜	① 鶏肉は塩こしょうをふり、片面に白ごまをまぶす。 ② オーブントースターにクッキングシートを敷き、鶏肉を10~15分程焼く。 ③ トマトは種を除き、粗みじん切りする。らっきょう、パセリはみじん切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る。 ④ トマト、らっきょう、パセリを A の調味料と合わせ、サルサソースを作る。 ⑤ 皿にレタス、食べやすく切った鶏肉を盛りつけサルサソースを添える。	



献立名	材料	分量(4人分)	作り方
③もずくの和え物	オクラ 長いも もずく しょうゆ 酢 砂糖 だし汁	150g 150g 100g 大さじ1 大さじ1 小さじ1 大さじ2	① オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。 ② 長いもは皮をむき、ビニール袋に入れてたたいてつぶす。 ③ もずくは食べやすい長さに切る。 ④ B の調味料で和える。 ※好みでわさびやしょうがを加える。 
④冬瓜のすり流し	冬瓜 卵 かつおだし 酒 薄口しょうゆ 塩 片栗粉 (水で溶く)	400g 1個 3カップ 大さじ1 小さじ1 少々 大さじ1/2	① 冬瓜は皮をむき、シリシリする。 ② かつおだしに①を入れ煮て、やわらかくなったら C の調味料で味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ火を止める。 
⑤お手軽デザート	プレーン ヨーグルト はちみつ グレープ フルーツ	300g 大さじ1 1個	① ヨーグルトはペーパーに包んでざるにのせ、冷蔵庫で3~4時間ほどおいて水気を切り、はちみつを加える。 ② グレープフルーツは薄皮をむいて食べやすい大きさにほぐしておく。 ③ 器に①と②を盛る。

ひとりあたりの栄養価

献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
1 さつまいもご飯	236	3.8	0.6	15	0.0	1.0
2 チキンのサルサソース添え	151	16.5	5.6	69	0.6	1.8
3 もずくの和え物	39	1.7	0.3	40	0.9	2.3
4 冬瓜のすり流し	42	2.1	1.4	23	0.8	1.2
5 お手軽デザート	84	3.2	2.4	99	0.1	0.3
合計	552	27.3	10.3	246	2.4	6.6