

平成 28 年度 健康づくり講習会

木更津市食生活改善協議会

こんがり鶏ムネ肉の簡単ピカタ

熱量 216kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.4g 食塩相当量 1.4g

材 料	1人分	6人分	作り方
若鶏ムネ肉 塩、こしょう 片栗粉 オリーブ油 A たまご（溶く） ミックスチーズ 片栗粉 パセリ（みじん切り） パン粉 ルッコラ（好みで） ミニトマト（半分に切る）	60g 少々 3g 4g 1/3個 13g 6g 大さじ1/3 大さじ1/3 適量 1.5個	360g 少々 大さじ2 大さじ2 2個 78g 大さじ4 大さじ2 大さじ2 適量 8個	① 鶏肉は1cm厚さの一口大のそぎ切りにする。包丁の背で叩き、塩、こしょうをして片栗粉をはたく。 ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の衣を絡めた鶏肉を並べてそれぞれに残った衣を上からスプーンでのせる。 ④ 弱火でふたをして火を通してから、中火にして両面に焼き色をつける。ルッコラとミニトマトと共に器にもる。 *Aの水分が足りない場合は水を足して下さい。

わかめとリンゴの酢の物

熱量 32kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.8g

材 料	1人分	6人分	作り方
わかめ（戻して） りんご しめじ 生しいたけ みつば（水菜など） A だし汁 酢 薄口しょう油 みりん	25g 25g 15g 1枚 2本 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2	150g 150g 90g 6枚 12本 大さじ3 大さじ2 大さじ1 大さじ1	① Aの材料を鍋に合わせ、一煮立ちさせ、ボウルに移し冷ましておく。 ② リンゴは皮をむいて干切りし、①に入れる。 ③ しめじは小房にわけ、シイタケは石付きを取って細切りにし、一緒に熱湯でさっとゆで、祖熱を取る。わかめとみつばは3cm長さに切り、さっとゆでて水けをしぼる。 ④ ②に③を入れ、全体を和える。

野菜スープ

熱量52kcal たんぱく質1.9g 脂質 0.2g 食塩相当量0.9g

材 料	1人分	6人分	作り方
じゃがいも	30g	180g	① 野菜は食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に水とコンソメを入れ、野菜を入れて宇柔らかくなるまで煮る。塩こしょうで味をととのえる。
にんじん	20g	120g	
ブロッコリー	20g	120g	
玉ねぎ	30g	180g	
水	200ml	1.2ℓ	
コンソメ(顆粒)	2g	12g	
塩、こしょう	少々	少々	

レモンヨーグルトカスタードムース

熱量 84kcal たんぱく質 3.9g 脂質2.8g 食塩相当量0.1g カルシウム70mg

材 料	6人分	作り方
レモン	1/2個	① レモンは小さいちょう切りを飾り用に4つ作り、残りは汁を絞り、皮はすりおろす。粉ゼラチンは水でふやかしておく。
バナナ	1本	
卵黄	1個	② 卵黄、砂糖、牛乳の順に混ぜ合わせ、泡だて器で混ぜながら火にかける。ふつふつし、とろみがついたら火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。氷水に底をつけて冷やし、粗熱をとりヨーグルトを入れる。
砂糖	20g	
牛乳	100ml	③ 卵白を泡立て、角が立つ程度になったら砂糖を混ぜて②に2回に分けて加え、①のレモン汁大さじ1とレモンの皮を入れる。小さく切ったバナナと合わせて器に流し、冷やし固める。
粉ゼラチン	5g	
水(ゼラチン用)	大さじ1	④ 飾り用のレモンとミントをそれぞれのせる。
プレーンヨーグルト	200g	
卵白	1個	
砂糖	10g	
ミント	適宜	