

バランス食でヘルスアップ

2015. 6. 17

鶏肉のマリネ 189kcal たんぱく質16.3g 塩分0.8g

材料（4人分）

鶏むね肉皮なし.....240g
A { 塩.....ひとつまみ・こしょう少々
小麦粉.....大さじ2と2/3
オリーブ油.....大さじ1強
酒.....小さじ1
新玉ねぎ.....120g
きゅうり.....80g
黄パプリカ.....20g
B { 砂糖.....小さじ1
オリーブ油.....大さじ1強
酢.....大さじ1と2/3
しょうゆ.....小さじ1と2/3
こしょう.....少々
水.....小さじ1と2/3
サニーレタス.....35g
トマト.....200g



- ① 鶏むね肉はそぎ切り、A の下味、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱して焼く。両面に焼き色がついたら、酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ② 熱いうちに B に20分漬ける。
- ③ 1 のフライパンで玉ねぎ、きゅうり、黄パプリカを軽く炒めて 1 に加える。
- ④ サニーレタスを皿に敷き、2 を盛る。トマトを切って飾る。

焼き野菜のレモン添え 80kcal たんぱく質1.3g 塩分0.3g

材料(4人分)

にんじん.....200g
じゃがいも.....200g
にんにく.....15g
オリーブ油.....小さじ2
塩.....ひとつまみ・こしょう.....少々
レモン.....1/2コ

- ① にんじん、じゃがいもは1cm厚さの拍子切り。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを熱して野菜を焼き、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、レモンを添える。



なすのしそ和え 34kcal たんぱく質1.5g 塩分0.4g

材料(4人分)

なす.....280g
 しょうが細切り 1かけ 20g
 しそ葉.....3枚
 A { すりごま.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ1/2
 だし汁.....大さじ1と1/2

- ① なすは4~5cm長さ短冊に切り、水にさらしてアクを抜く。電子レンジで6分~8分加熱する。
- ② しそ葉はせん切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ③ なす、しょうが、しそ葉をAで和える。

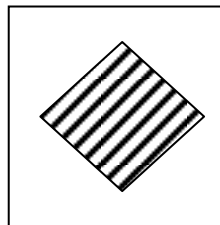


おにぎらず 274kcal たんぱく質 9.6g 塩分 0.6g

材料(4人分)

米.....1.6合
 焼きのり全型.....4枚
 チーズ.....4枚
 小松菜.....100g
 A { 削り節.....1パック
 しょうゆ.....小さじ1/2
 さとう.....小さじ1

- ① 小松菜は茹で、よく水を絞り、みじん切りにする。Aを加えてよく混ぜる。
- ② のりの真ん中にご飯の半量を図の範囲に広げる。1をのせる。チーズをのせる。残りのご飯をのせる。
- ③ のりで座布団たたみに包む。ひっくり返しておくとのりがしんなりする。
- ④ 切り口に具が見えるように二つに切る。

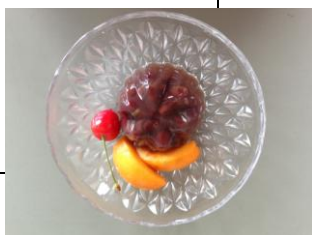


水ようかんの果物添え

58kcal たんぱく質1.3g 塩分0.0g

材料(4人分)

ゆであずき低甘味...120g
 粉寒天.....2g
 水.....300ml
 びわ.....4個



- ① 鍋に水と粉寒天を混ぜて2分間沸騰させる。ゆであずきを加えて混ぜる。
- ② 型に入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ びわは皮をむき半分に切って種を取る。
- ④ 水ようかん、びわを盛り付ける。
 ※あずきは沈みやすいのでぎりぎりまで混ぜるのがコツ

【 今日のメニュー 】

鶏肉のマリネ
 焼き野菜のレモン添え
 なすのしそ和え
 おにぎらず
 水ようかん季節の果物添え
 合計

	エネルギー	たんぱく質	塩分
鶏肉のマリネ 焼き野菜のレモン添え なすのしそ和え おにぎらず	577kcal	28.7g	2.1g
水ようかん季節の果物添え	58kcal	1.3g	0.0g
合計	635kcal	30.0g	2.0g

