

塩分控えめ 小松菜入りバターチキンカレー 364kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

鶏もも肉.....240g
 プレーンヨーグルト.....100g
 カレー粉(パウダー) 小さじ1/2
 にんにく.....1かけ
 生姜.....10g
 玉葱.....中1個
 トマト1個またはトマト缶1/2缶
 小松菜.....80g
 水.....200cc
 オリーブ油.....大さじ1
 カレー粉(パウダー).....小さじ2
 シナモン.....少々(3ふり)
 コンソメ顆粒.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 塩.....ひとつまみ
 バター.....10g
 牛乳.....50cc
 南瓜.....80g
 パプリカ(赤).....1/2個
 オクラ.....4本
 オリーブオイル.....大さじ1
 米2合+人参1/3本

- ① 米は、すりおろし人参を加えて炊く。
- ② 鶏もも肉は、ひと口大に切り、袋に入れてヨーグルトとカレー粉に漬け込む。
- ③ 生姜・にんにくはすりおろし、玉葱・小松菜は粗みじんにする。
 南瓜は薄切りに、パプリカは縦長に8等分に切る。
 オクラは塩でこすり、洗う。トマトは湯むきし、ざく切にする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・生姜・玉葱を炒める。
- ⑤ 玉葱が色付いたら端に寄せ、鶏肉を炒め、更にカレー粉シナモン・トマト・小松菜を加え炒める。
- ⑥ 水・コンソメ・砂糖を入れ10分煮たら、塩・バター牛乳を加える。
- ⑦ 南瓜・パプリカ・オクラをオリーブオイルでソテーし飾りつける。

※ 茄子やズッキーニ、エリンギなども良く合います。



ところてんともずくのサラダ

26kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

ところてん.....小1パック(150g)
 もずく酢.....1パック(70g)
 きゅうり.....1本
 大葉.....4枚
 ミニトマト.....4個

- ① きゅうりは薄切りにする。大葉はせん切りにする。
- ② 水気を切ったところてん・きゅうり・大葉・もずく酢を混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、ミニトマトを飾る。



いんげんのチーズピカタ

94kcal

塩分0.3g

材料(4人分)

いんげん……………16本
卵……………1個
粉チーズ……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
ケチャップ……………小さじ4

- ① いんげんは筋を取り、さっと茹でるかラップをして電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。
- ② 卵を溶き、粉チーズを加えよく混ぜる。
- ③ いんげんに小麦粉をふり、卵にくぐらせ、油をひいたフライパンに8本ずつ並べ、両面焼く。
- ④ 残った卵液をかけ、両面を更に焼き、塩こしょうをふる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、ケチャップを添える。

塩ひとつまみ:親指・人さし指・中指の3本の指先で
つまんだ量。ほぼ小さじ1/5~1/4程度。
塩少々:親指と人さし指の指2本でつまんだくらい
(小さじ1/8程度)のこと。



野菜ジュースのレアチーズケーキ

99kcal

塩分0.2g

材料(6人分)

野菜と果物のジュース…150cc
クリームチーズ……………100g
水……………大さじ2
粉ゼラチン……………5g
砂糖……………大さじ2
カステラ……………2切れ

- ① 四角い型にオーブンシートを敷き、薄く切ったカステラを敷き詰める。
- ② 鍋にジュースを入れ沸騰直前まで加熱しゼラチンを振り入れ、良く混ぜる。
- ③ クリームチーズをボールに入れよく練り、砂糖・②を加えながら良く混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、6等分に切る。



【 今日のメニュー 】

バターカレー
ところてんともずくのサラダ
いんげんのチーズピカタ
野菜ジュースのレアチーズ

エネルギー

塩分

583kcal

2.6g