



鶏肉と椎茸のオイスターソース炒め ピーマンとしめじのごまあえ 豆と野菜のポタージュ風 さわやか寒天

鶏肉と椎茸のオイスターソース炒め

材料 4人分

鶏もも肉	300g
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
しいたけ	大4枚
おくら	100g
オイスターソース	大さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ①もも肉は一口大に切り、塩・こしょうと片栗粉をまぶしつける。しいたけは石づきをとり、1/4に切る。おくらは斜め半分に切る。
- ②フライパンに油大さじ1を入れ、鶏もも肉を皮側からこんがり焼く。蓋をして、両面こんがり火を通す。
- ③しいたけとおくらを加えて炒め、ふたをし蒸し焼きにする。調味料を加えて炒め、絡めたら出来上がり。

ピーマンとしめじのごまあえ

材料 4人分

ピーマン	4個
しめじ	1株
みょうが	1個
すりごま	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
★めんつゆ(2倍)	大さじ2
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

- ①ピーマンを半分の長さで千切りにする。しめじは根元を切り落とす。それぞれ、しんなりする程度にゆでて流水で冷やしてからしっかり絞る。
- ②みょうがは根元をとって千切りにし水にさらす。
- ③材料と★の調味料を混ぜ合わせる。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鶏肉と椎茸のオイスター炒め	175	13.5	10.6	28	0.7
ピーマンとしめじのごまあえ	43	1.7	2	25	0.6
豆と野菜のポタージュ風	80	3.2	0.9	36	0.7
さわやか寒天	56	0	0	1	0
合計	354	18.4	13.5	90	2.0

※ごはんは150gで250kcalです。

豆と野菜のポタージュ風

材料 6人分

ミックスビーンズ	50g
にんじん	100g
じゃがいも	150g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	100g
ブロッコリー	100g
水	750cc
固形コンソメ	1個
牛乳	100cc
塩	小さじ1/4

- ①野菜と芋はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②なべに水とコンソメと野菜・芋を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、アクをすくう。
- ③牛乳を加え混ぜ、ひと煮たちさせて塩をくわえる。

減塩と野菜摂取で生活習慣病予防!
～朝食しっかり・1日350gの野菜で元気～



さわやか寒天

材料 6人分

粉寒天	4g
水	250cc
さとう	50g
サイダー	250cc
果物の缶詰	適宜

- ①なべに粉寒天と水・さとうを入れ、よくかき混ぜて火にかける。沸騰してから2～3分加熱する。
- ②荒熱がとれたら、サイダーを加え、冷やし固める。果物を飾る。

