

# ～ ☆食生活改善推進員による講習会メニュー☆ ～



## ☆チキンのトマトクリーム煮

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	320g	① 鶏もも肉は1人3切れになるように切ったら、塩こしょう、粗いみじん切りにした玉ねぎを揉み込み、1時間以上おく。(時間がない時は、1分位よく揉みこむ)□
塩(0.5g)	少々	
こしょう	少々	
玉ねぎ	50g	
オリーブオイル	小さじ1	
カットトマト	80g	② フライパンに150cc位の水とほうれん草を入れ、フタをして茹でる。水気を切り、3センチ長さに切っておく。
牛乳	80cc	
クレージーソルト	小さじ1/2	③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で皮から①を焼き、焼き色がついたら裏返し、フタをして中火で5分焼く。
こしょう	少々	
ほうれん草	160g	④ 両面に焼き色がついたら、クレージーソルトとこしょうで味付けし、カットトマトを入れる。 沸騰したら牛乳を加え、グラツとしたら、すぐに火を止める。 (牛乳を入れて煮込むと、牛乳が分離するので注意)
1人分 エネルギー 199kcal 塩分 0.9g		⑤ 皿に②のほうれん草をのせ、その上に④を盛りつける。

☆玉ねぎの酵素により、肉が柔らかくなります

## ☆コーンと野菜のスープ

材料	4人分	作り方
クリームコーン缶	1缶(190g)	① しめじは小房に分け、万能ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に水としめじを入れて火にかけ、煮立ったら、クリームコーン缶・コンソメを加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を整え、仕上げに万能ねぎを散らす。
しめじ	60g	
水	400cc	
コンソメ(顆粒)	小さじ2	
こしょう	少々	
万能ねぎ	2本	
1人分 エネルギー 46kcal 塩分 1.0g		

## ☆かぼちゃのきんぴら

材料	4人分	作り方
かぼちゃ	1/5個(200g)	① かぼちゃは5ミリ幅のいちょう切り、ピーマンは2センチの千切りにする。 ② フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、かぼちゃと酒を入れ、フタをして弱火で5分位焼く。 ③ かぼちゃに火が通ったらピーマンを入れる。 ④ ピーマンが柔らかくなったら、しょうゆを加えて味付けする。器に盛りつけ、最後に白すりごまをふる。
ピーマン	1/2個(20g)	
サラダ油	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
白すりごま	小さじ1	
1人分 エネルギー 61kcal 塩分 0.2g		

## ☆ミルクヨーグルトゼリー(ブルーベリーソースかけ)



材料	4人分	作り方
粉ゼラチン	5g	① 粉ゼラチンは水にふりいれ、十分にふやかす。 鍋に牛乳・砂糖を入れて温め、ゼラチンを加え弱火で溶かす。 ② ボールにヨーグルトを入れ、泡だて器でなめらかな状態にし、①とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。 ③ 水に濡らした型に流し入れ、冷やし固める。 ④ ジャムを水でのばし、お好みでラム酒を加える。ゼリーが固まったら、型から出して、器に盛りソースをかける。
水	大さじ2	
牛乳	100cc	
砂糖	大さじ1	
プレーンヨーグルト	200g	
バニラエッセンス	少々	
ブルーベリージャム	小さじ2	
水	小さじ2	
(ラム酒)	少々	
1人分 エネルギー 66kcal 塩分 0.1g		

おかずの合計	エネルギー:372キロカロリー	塩分:2.2g
主食(100g)	エネルギー:168キロカロリー	塩分:0g
合計	エネルギー:540キロカロリー	塩分:2.2g