

鶏肉のトマト煮込み

材料	4人分
鶏もも肉	280g
米粉(または薄力粉)	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1(12g)
玉ねぎ	150g
しめじ	1株
トマト缶	1缶(400g)
砂糖	小さじ1(3g)
中濃ソース	小さじ1(6g)
コンソメ	小さじ2(8g)
バター	10g
パセリ	少々



作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅の薄切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ② 鶏もも肉は2×2cm大くらいの大きさに切り、米粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②を入れて表面に焼き目がつくまで焼く。
※後で煮込むのでここで中まで火を通す必要はない。
- ④ ③に①を入れ、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑤ さらにトマト缶、砂糖、中濃ソース、コンソメ、バターを入れ中火で熱し、煮立ってきたら弱火で8分程煮込む。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリを飾る。

キャロットラペ

材料	4人分
にんじん	1.5本(200g)
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1
くるみ	適量
粗びきこしょう	適量

作り方

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ② ポリ袋ににんじん、酢、砂糖、塩、オリーブ油を入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛り付け、砕いたくるみと粗びきこしょうをふる。

減塩みそ汁

材料	4人分
水	600cc
だしパック	1パック
大根	150g
しいたけ	2枚
ねぎ	1/2本
薄揚げ	1枚
みそ	大さじ1(18g)
しょうが	適量

作り方

- ① 鍋に水とだしパックを入れ、濃いめのだしをとる。
- ② 大根はいちょう切り、しいたけは薄切り、ねぎは小口切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ③ ①のだし汁にねぎ以外の具を入れ加熱する。野菜に火が通ったら、みそを溶いて入れる。
- ④ 器に盛り、ねぎとお好みでしょうがを入れる。

フルーツヨーグルト

材料	4人分
プレーンヨーグルト	400g
果物(お好みで)	りんご、キウイなど



作り方

- ①器にヨーグルト、果物を盛り付ける。

栄養成分(1人当たり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	野菜・きのこ類(g)
ごはん	234	3.8	0.5	0	44	-
鶏肉のトマト煮込み	241	14.1	15.5	1.1	605	160
キャロットラペ	71	0.8	4.8	0.5	150	50
減塩みそ汁	32	2	0.8	0.4	197	50
フルーツヨーグルト	90	3.9	3.2	0.1	290	-
	668	24.6	24.8	2.1	1,286	260