

## ○鶏もも肉のソテー マスタードソース (主菜)

### 材 料<< 4人分 >>

#### ★鶏もも肉のソテー

- ・鶏もも肉(皮なし) 60g × 4枚
- ・食塩 0.4g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

#### ★マスタードソース

- ・粒マスタード 4g
- ・中濃ソース 小さじ2 (12g)
- ・ケチャップ 小さじ2強 (12g)

#### ★付け合わせ

- ・レタス 60g
- ・カイワレ大根 8g

### 作り方

#### ★鶏もも肉のソテー

- ① 清潔なビニール袋に鶏もも肉と分量の塩を入れ、よく揉み込み5分ほどおく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱します。熱くなったら、①の鶏もも肉を入れ、焼き色が付くまで焼く。焼き面を返し、鍋肌から水を回し入れる。フタをして蒸し焼きにする。(パチパチの音が静かになってきたら一度ふたを開け、竹串(爪楊枝)などで中まで火が通っているか確認する)
- ③ ★マスタードソースは、材料すべてを混ぜ合わせる。
- ④ ★付け合わせのレタスは、よく洗い、食べやすい大きさにちぎる。カイワレ大根は、根を切り落とし、1/2~1/3の長さに切り、レタスと一緒に水にさらし、よく水気を切っておく。
- ⑤ 器に④と①を盛付け、③のマスタードソースを鶏肉ソテーの上へかける。



★水煮レンコンでも作れるよ！  
その場合も、3分下茹でしてね。

## ○れんこんの カレー炒め (副菜)

### 材 料<< 4人分 >>

- ・レンコン 160g
- ・人参 60g
- ・ピーマン 20g
- ・ちくわ 40g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・カレールー (甘口) 16g
- ・水 大さじ4

### 作り方

- ① レンコンは、皮をむき、いちよう切りにし、分量外の熱湯で3分ほど茹で、ザルにあげておく。  
人参は、薄い半月切り、ピーマンは、千切り、ちくわは、たて半分に切り、斜めにスライスする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。熱くなったら、人参から炒める。全体に油が回ったら、レンコン、ピーマン、ちくわの順に入れ、その都度よく炒め合わせる。
- ③ カレールーは刻み、Aの水で溶いておく。  
②のレンコンが透き通ってきたら、回しかけて入れる。水分がなくなるまでよく炒め合わせ、器に盛る。



1人分の栄養価  
エネルギー 102kcal、たんぱく質 11.7g  
脂 質 4.7g、炭水化物 2.4g  
食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価  
エネルギー 82kcal、たんぱく質 2.2g  
脂 質 3.3g、炭水化物 11.5g  
食塩相当量 0.7g

## ○トマトのごま酢和え (副菜)

### 材 料<< 4人分 >>

- ・トマト 240g
- ・カットわかめ 2g
- ・すりごま 12g
- ・めんつゆ 小さじ2 (12g)  
(3倍濃縮)
- ・食酢 小さじ1と1/2 (8g)

### 作り方

- ① トマトの中央に浅く十字に切り込みを入れ湯むきする。水にとり、うす皮をむき取る。ヘタを取り、大きめのひと口大に切る。
- ② カットわかめは、表示どおりの時間で、水で戻してから、水気を切っておく。  
(乾燥わかめは10倍程に戻るよ！)
- ③ 大きめのボウルにめんつゆと酢を混ぜ合わせ、①、②を入れ和える。すりごまは、最後にふり入れ、全体をよく和えて出来上がり。器に盛る。

1人分の栄養価  
エネルギー 34kcal、たんぱく質 1.3g  
脂 質 1.7g、炭水化物 4.2g  
食塩相当量 0.4g



★冷凍かぼちゃでも作れるよ！  
電子レンジ加熱で下準備OK。

## ○かぼちゃプリン (デザート)

### 材 料<< 4人分 >>

- ・かぼちゃ 200g
- ・水 大さじ4 (60g)
- ・片栗粉 28g
- ・牛乳 400ml
- ・メープルシロップ 小さじ2 (12g)

### 作り方

- ① かぼちゃは種をとり、適当な大きさに切る。皮を下にして鍋に入れ、かぼちゃの1/2の高さに水をはり、火にかける。沸とうしたらフタをして、弱火で10~15分煮る。火が通ったら、かぼちゃをボウルに移し、冷めたら皮を取り除く。
- ② ミキサーに①、水で溶いた片栗粉、牛乳を入れ、ポタージュ状になるまで攪拌する。
- ③ ②を鍋に移し、へらで焦げ付かないようにかき混ぜながら、中火で加熱していく。  
なべ底に一瞬、一文字が書けるようになったら火を止め、120cc程の器に入れ冷ます。  
※あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 出来上がりにメープルシロップをかける。

1人分の栄養価  
エネルギー 145kcal、たんぱく質 4.3g  
脂 質 4.0g、炭水化物 23.1g  
食塩相当量 0.1g



一人当たりの栄養価 <主食ごはん130gとデザートを含めて>

エネルギー 581kcal、たんぱく質 22.6g、脂質 14.1g、炭水化物 89.4g、  
食塩相当量 1.8g (ナトリウム換算値)、野菜摂取量 (海藻類含む) 192g (内緑黄色野菜 130g)  
※野菜の1日摂取目標量は350g以上 (内120g以上は緑黄色野菜)

エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質 15.6% : 脂質 21.8% : 炭水化物 61.6%