

食改伝達講習メニュー

～バランスメニュー～

主菜

鶏肉チンジャオロースー

材料（2人分）

	鶏むね肉（皮なし）	180g
A	酒	小さじ1
	すりおろし生姜	8g
	片栗粉	小さじ2
	ピーマン	2個
	赤パプリカ	大1/2個
	たけのこ（水煮）	60g
	油	大さじ1/2
B	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は繊維に沿ってそぎ切りにしてから細切りにする。ボールに入れてAを加え混ぜ10分置いて味をなじませる
- ② ①を熱湯でゆでてざるにあげる。
- ③ ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ④ たけのこは細切りにし、下ゆでする。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して③、④を炒めしんなりしたら②の鶏肉を加えてさっと炒め、合わせたBをまわし入れて炒める。

1人分 I補給 - : 227kcal 塩分:1.8g

副菜

トマトとチーズのおかか和え

材料（2人分）

トマト	200g
プロセスチーズ	10g
かつお節	3g
ポン酢	小さじ1

<作り方>

- ① トマトはひと口大に切る。チーズは1cm角に切る。
- ② ボールに①を入れ、ポン酢を加えて混ぜる。
- ③ ②にかつお節を加えて和える。

1人分 I補給 - : 43kcal 塩分:0.3g

副菜

小松菜とじゃこのピリ辛炒め

材料（2人分）

小松菜	150g
まいたけ	25g
アーモンド（スライス）	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	8g
ごま油	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
一味とうがらし	少々

<作り方>

- ① 小松菜は3cm長さに切り軸と葉を分けておく。まいたけはさっとほぐしておく。
- ② アーモンドはからいりして少し焼き色をつける。
- ③ フライパンに油を熱しちりめんじゃこを入れ弱火でパリッとなるよう炒める。
- ④ ③に小松菜の軸、まいたけ、小松菜の葉の順に入れて炒め合わせ、しょうゆ、一味唐辛子で味を調える。仕上げに、アーモンドをふりかける。

1人分 I補給 - : 38kcal 塩分:0.5g