

食改伝達講習メニュー

～バランスよくカリウムたっぷり～

主菜

鶏肉の夏野菜煮

材料（4人分）

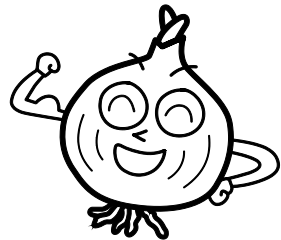
鶏もも肉	300g
塩・ｺｼｮｳ	適量
ピーマン	2個
なす	中1本（200g）
玉ねぎ	小1個（150g）
にんにく	一片
トマト	中1個（200g）
コーン	1/2カップ
日本酒	大さじ2
水	150ml
コンソメ	1個
ローリエ	1/2枚
乾燥バジル	小さじ1/3
唐辛子（輪切り）	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2



<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。ピーマン、なすは大きめに切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマトは湯むきして、適当な大きさに切っておく。
- ② オリーブ油大さじ1を熱し鶏肉を色づく程度に焼いて取り出す。オリーブ油大さじ1を追加し、玉ねぎ、にんにく、唐辛子を入れよく炒め、ピーマン、なすも炒め、鶏肉を戻して日本酒を入れる。
- ③ 水、コンソメ、トマト、コーン、ローリエ、バジルを加え、煮立ったら中火で10分ほど煮込み、味を整える。

1人分 1杯分：246kcal 塩分：1.4g



副菜

人参サラダ

材料（4人分）

にんじん	2本（200g）
卵	2個
塩	適宜

※半熟ゆで卵にする

<調味料>

マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、塩少々、卵を入れ10分程ゆでる。冷水にとってさまし、殻をむく。
- ② にんじんは皮をむき、5ミリ幅のいちよう切りにする。鍋に水を入れ、にんじんを入れて柔らかくなるまでゆでる。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、フォークなどで粗くつぶし、ゆで卵も適当につぶして、調味料で和える。

1人分 1杯分：98kcal 塩分：0.5g

副菜

きゅうりのピクルス

材料（4人分）

きゅうり	2本（200g）
ローリエ	1/2枚
唐辛子（輪切り）	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
水	大さじ1

<作り方>

- ① きゅうりは両端を切り落とし、塩で板ずりする。ピーラーで皮を縞目にカットし、縦に4等分に切り、適当な長さに切る。
- ② ポリ袋に☆を入れよく混ぜる。ローリエ、唐辛子、①のきゅうりを加えてもみ、空気を抜きながら袋の口を閉じ、冷蔵庫でしばらくおく。

1人分 1杯分：16kcal 塩分：0.5g

☆