

食改伝達講習メニュー

～男性向けメニュー～

主菜

鶏肉の照り焼き

材料（2人分）

鶏もも肉	160g
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	適宜
A { しょうゆ	大さじ1弱
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
油	小さじ2
しその葉	2枚
トマト	1/3ヶ

(1/12切れを2切れ)

ここがコツ!小麦粉で肉をコーティングすることで、肉のうまみが閉じ込められ、おいしくできます。肉を小さくすることで、火のとおりが早くなり、時間短縮です。

<作り方>

- ① 鶏肉は1枚を6～8等分に切り、しょうゆをふってからめておく。Aの調味料を和えておく。
- ② ①の水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油大さじ2を熱し③の鶏肉を皮側から強火でこんがり焼き、返して両面に焼き色をつける。
- ④ フライパンの油をペーパータオルでふきとり、合わせ調味料を加え、強火で煮からめて照りをつける。
- ⑤ 洗ったしその葉をひき④を盛り付け、トマトを添える。

1人分 I補給 - : 174kcal 塩分 : 1.4g

副菜

ひじきの煮物

材料（2人分）

ひじき（乾燥）	5g
にんじん	20g
うすあげ	10g
油	小さじ1
だし汁	100cc
A { しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① ひじきは水につけて戻し、水気をきる。
- ② にんじんは短冊切り、うすあげは2～3cm長さの薄切りにする。
- ③ 鍋にだしと①を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて4～5分煮、②を入れ、Aを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 盛り付ける。

1人分 I補給 - : 76kcal 塩分 : 1.0g

汁物

野菜スープ

冷蔵庫の残り野菜を利用しましょう

材料（2人分）

キャベツ	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
ブロッコリー	20g
ベーコン	20g
固形コンソメ	1/2個
水	2カップ
こしょう	少々
ローリエ	1/2枚

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮と下手を取って半分に切り、薄切りにする。にんじんはヘタを取り、キャベツとともに4cm長さの短冊切りに、ブロッコリー小房に切り分ける。ベーコンは5ミリくらいに切る。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ、固形スープの素、玉ねぎ、にんじん、あればローリエを加える。沸騰したらキャベツとブロッコリー、ベーコンを加え、10分ほど煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

1人分 I補給 - : 62kcal 塩分 : 0.8g

京丹後市健康推進課

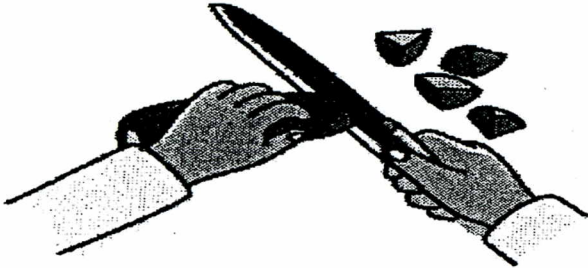
1食分 I補給 - : 312kcal
塩分 : 3.2g



材料の切りかた

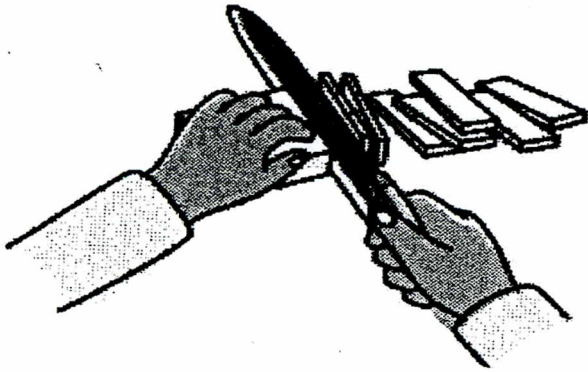


乱切り



にんじん、ごぼう、いも類などを、一つ一つの形は違ってても大きさや重さがだいたい同じになるような切り方。左手で材料の位置や向きを変えながら端から切っていきます。

短冊切り



大根、にんじん、こんにゃくなどを長さ4~5 cm、幅1~1.5 cmの薄切りにして、短冊のような形に切ること。