

生活習慣病予防

ヘルシーcooking

- ◆こく旨チキンの包み焼
- ◆温野菜のカレーソース
- ◆甘酒プリン



【こく旨チキンの包み焼き】

【材料】

材 料 名:4人分

鶏むね肉(皮付き)	320g	長ねぎ	80g
A すりおろし人参	20g	えのきたけ	120g
すりごま	大さじ1弱	しめじ	80g
しょうゆ	小さじ4		
みりん	小さじ2		
油	小さじ1強		



1人分栄養価

エネルギー 180kcal たんぱく質 19.8g

脂質 8.0g 食塩相当量 1.0g

【作 り 方】

① 鶏肉は、一口大に切る。長ねぎは斜め薄切りに、えのきたけは、軸を取り半分に、しめじは子房に分ける。



② ①をAのタレに10分漬ける。



③ アルミホイルに鶏肉・長ねぎ・えのきたけ・しめじをのせ包む。



④ フライパンに250ml水を入れ、15分位中火(目安)で蒸し焼きにして出来上がり。



【出来上がり】

〔温野菜のカレーソース〕

材 料 名:4人分

ブロッコリー	120g	マヨネーズ	大さじ2強
人参	80g	酢	小さじ2
れんこん	60g	しょうゆ	小さじ1
しめじ	40g	カレー粉	小さじ1
チーズ	16g		

【材料】



【作 り 方】

- ① ブロッコリーは一口大に、人参は5cmの長さの棒状に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
れんこんは5mmの厚さの半月に切りにし、酢水にさっと漬けて水気を切る。チーズはさいの目に切る。



- ② ボールにマヨネーズ・酢・しょうゆ・カレー粉を合わせてソースを作る。



- ③ カットした野菜は蒸し器または電子レンジ(500W)で4~5分加熱(2人分目安)する。 ※茹でてでもよい。



- ④ ②と③を混ぜ合わせ皿に盛り付けたら、最後にチーズをのせて出来上がり。

【出来上がり】

1人分栄養価

エネルギー 87kcal たんぱく質 3.0g

脂質 5.8g 食塩相当量 0.4g



〔甘酒プリン〕

材 料 名:4人分

水	100ml
粉寒天(3g)	小さじ1・1/2
甘酒(プレーン)	300ml
砂糖	15g
しょうが汁	小さじ1
牛乳	100ml

【材料】



1人分栄養価

エネルギー 94kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.0g

食塩相当量 0.2g

【作 り 方】

① 分量の水を火にかけ、寒天を加えて良く煮溶かす。



② さらに甘酒・牛乳・砂糖・しょうが汁を加えて良く混ぜる。



③ 火を止め、粗熱をとり、カップに分ける。



④ 冷やして固まったら出来上がり。

【出来上がり】

