

バランスの良い食事 ～野菜を食べよう～

鶏胸肉のオーロラソース炒め

主菜

(4 人分)



副菜

もみなすの塩昆布あえ

(4 人分)

材料	分量	作り方
鶏胸肉	320 g	1. キャベツを千切りにする。
A { 塩 こしょう 酒 片栗粉	小さじ1/6 少々	2. 鶏肉は縦半分に切り、1 cm幅のそぎ切りにし、Aをもみこむ。
	大さじ2	3. フライパンにサラダ油を熱し、2を並べる。片面が焼けたらひっくり返し、水大さじ1（分量外）を加えてふたをし、弱火で2分焼く。
	大さじ2	4. Bを合わせて加え、強火でさっとからめる。
	大さじ2	5. キャベツとミニトマトを添える。
サラダ油	大さじ1	
B { マヨネーズ トマトケチャップ スキムミルク 水	大さじ2	《1人分》 ● エネルギー：220kcal ● カルシウム：24mg ● 食塩相当量：0.4 g ● 野菜：60 g
	大さじ2	
	大さじ1	
	小さじ1	
キャベツ	120 g	
ミニトマト	8個 (120 g)	
ドレッシング	お好みで	

<一口メモ>

- ・鶏胸肉の代わりに鶏ささみ肉や鶏もも肉でも美味しくできます！
- ・Aをもみこんでから冷蔵庫で30分おいておくと、鶏胸肉のパサつきが抑えられ、ふっくら仕上がります！
- ・スキムミルクでまろやかなソースになり、カルシウムもUP！

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間



材料	分量	作り方
なす	240 g	1. なすは薄い輪切りにする。青しそは千切りにする。
青しそ	4枚	2. ボールにAを混ぜ、なすを加えてやさしくもむ。しんなりとなったら水気を絞り、塩昆布とごま油を混ぜる。
A { 酢 水 塩	大さじ1	3. 上に青しそをかけて出来上がり。
	大さじ2	
	小さじ1/3	
塩昆布	10 g	《1人分》 ● エネルギー：29kcal ● カルシウム：41mg ● 食塩相当量：1.0g ● 野菜：61 g
ごま油	小さじ1	

<一口メモ>

なすの代わりにきゅうりやズッキーニ、キャベツでも！
減塩の塩昆布でも普通の塩昆布と変わりなく食べることができます。



汁物

コーンチャウダー

(4人分)

材料	分量	作り方
たまねぎ	200 g	1. たまねぎ、ベーコン、じゃがいもは1 cm角に切る。コーンは水気を切る。
ベーコン	2枚	2. ベーコンを炒め、脂がでてきたら、たまねぎ、じゃがいも、コーンを加えてさらに炒める。
じゃがいも	1個 (100 g)	3. 2にAを加えて混ぜ、水を加えて煮る。
ホールコーン（缶または冷凍）	60 g	4. 玉ねぎ、じゃがいもが柔らかくなったら、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで煮る。
A { 薄力粉 塩 こしょう	大さじ2 小さじ1/6 少々	《1人分》 ● エネルギー：122kcal ● カルシウム：119mg ● 食塩相当量：0.5 g ● 野菜：65 g
水	100 c c	
牛乳	400 c c	

＜ーロメモ＞

- ・油を使用せず、ベーコンから出る脂で仕上げるができます。
- ・玉ねぎとじゃがいもは、レンジで加熱しておくとし短になります。

おやつ

キャロットケーキ

(4 人分)

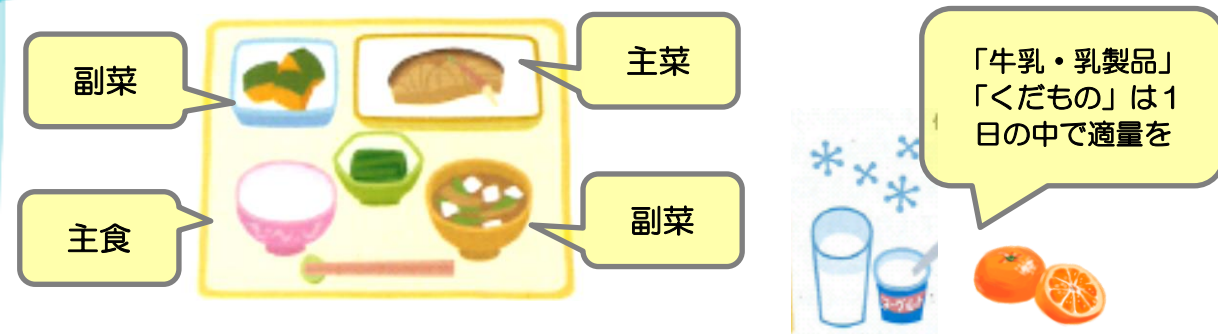
材料	分量	作り方
にんじん	1/2本 (75 g)	1. オーブンは170℃に余熱を開始する。
ホットケーキミックス	100 g	2. にんじんをすりおろす。
卵	1個	3. ボールににんじん、卵、砂糖、油、シナモン、ホットケーキミックス、レーズンの順に入れ、その都度泡だて器でよく混ぜる。
砂糖	8 g	4. 型に3を流しいれ、ゆすって生地を平らにし、底を軽くたたき空気をにがす。
油	小さじ1	5. 170℃に余熱したオーブンで30～40分焼く。
レーズン	15 g	《1人分》 ● エネルギー：151kcal ● カルシウム：14 mg ● 食塩相当量：0.4 g ● 野菜：19 g
シナモン	小さじ1	
マフィン型		

＜ーロメモ＞

オーブンがない場合は、フライパンでホットケーキ状に焼いてもよいです。

毎月19日は食育の日、
毎年6月は食育月間

1食の基本は**主食・主菜・副菜**の組み合わせで



【1食分のエネルギー量】

	エネルギー kcal	カルシウム mg	食塩相当 量g	野菜量 g
ごはん（150 g）	252	0	0	0
鶏胸肉のオーロラソース炒め	220	24	0.4	60
もみなすの塩昆布あえ	29	41	1	61
コーンチャウダー	122	119	0.5	65
合計	623	184	1.9	186

＜おやつ＞ キャロットケーキ	151	14	0.4	19
----------------	-----	----	-----	----