

キラリ!

健康クッキング教室①

献立名：鶏むね肉で作る「チンジャオロース」

1人分

<材料>		<下味>		<合わせ調味料>	
鶏むね肉	100g	しょうが(チューブ)	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ1
筍の千切り(水煮)	40g	濃口しょうゆ	小さじ1/2	酒	小さじ1
ピーマン	40g	酒	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
パプリカ赤	20g	塩、こしょう	少々	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
パプリカ黄	20g	片栗粉	小さじ1	水	大さじ1
	小さじ1	サラダ油	小さじ1/2	塩・こしょう	少々
				片栗粉	小さじ1/2

【栄養成分】エネルギー 241kcal、たんぱく質 26.0g、脂質 8.2g、炭水化物 13.8g、塩分 2.4g

- 
- ① 水煮の筍は水気を切り、熱湯を回しかけると保存液の臭みが取れる
 - ② ピーマン・パプリカは太めの千切り(筍と同じ程度)にする
 - ③ 鶏むね肉は細切りにする。焼く直前にしょうが・しょうゆ・酒をもみこみ、片栗粉、サラダ油を加えて混ぜる。
 - ⑤ 合わせ調味料を混ぜておく。
 - ⑥ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、鶏肉を炒める。少し焼き色がついたところで筍・ピーマン・パプリカを加えて強火でさっと炒める。
 - ⑦ ⑤の合わせ調味料を加えて炒める。

【ミニ栄養講座】

- 鶏肉はタンパク質が豊富
- 鶏肉100gで日に必要なタンパク質の半分が摂れる
- 筍はカリウムが豊富でナトリウム(塩分)を排出するため、高血圧や足のむくみをとる効果あり。食物繊維も豊富のため便秘対策にも効果的。



キラリ!

健康クッキング教室①

献立名：鯖^{さば}の缶詰でつくる「鯖^{さば}バーグ」

1人分

<材料>		<付け合わせ>	
鯖の味付け缶	100g (1/2缶)	ベビーリーフ	30g
ミックスベジタブル	30g	ミニトマト	2個
おから	30g		
里芋(冷凍)	50g		
片栗粉	大さじ1/2		

【栄養成分】エネルギー 343kcal、たんぱく質20.3g、脂質17.3g、炭水化物27.4g、塩分1.2g



- ① ベビーリーフはサッと水洗いし、水気を切る。ミニトマトはヘタをとって洗う。
- ② 鯖缶は缶の中で身をほぐす。
- ③ 里芋は解凍し、ボウルに入れてつぶす。
- ④ ③に鯖缶(汁も含む)、ミックスベジタブル、おからを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 最後に片栗粉を加えて混ぜ、小判形に成形する。
- ⑥ サラダ油(小さじ1/2)を熱したフライパンに鯖バーグを入れ、片面3分ほど両面に焼き色をつける。
- ⑦ ベビーリーフをリース状に盛り、ミニトマトを添えます。リースの真ん中に鯖バーグを盛り付けたら完成。

【ミニ栄養講座】

- 鯖にはDHA、EPAが豊富。生活習慣病の予防、認知機能の向上が期待できる
- 鯖缶は1日に必要なカルシウムの1/3が摂れる
- おからは肉の代わりに、たんぱく質も摂れる

