

## ♪生活習慣病を予防する簡単レシピ♪

栄町健康介護課



## ★鶏むね肉のこしょうピカタ

材料	2人分
鶏むね肉	1枚(160g)
卵	1個
粉チーズ	大さじ1/2
小麦粉	適量
粗挽きこしょう	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
ブロッコリー	40g
ミニトマト	4個

## &lt;作り方&gt;

- ①鶏肉を一口大のそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②ボウルに卵、粉チーズ、粗挽きこしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を敷いて中火にかけ、鶏肉を②にくぐらせて並び入れて両面を焼く。
- ④茹でたブロッコリー、ミニトマトを添えて器に盛る。

## 【1人分栄養価】

エネルギー235kcal 塩分0.6g 脂質11.9g

## ★小松菜のナムル

材料	2人分
小松菜	120g
にんじん	20g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ①小松菜を茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。にんじんを細切りにし、茹でる。
- ②ボウルにごま油、しょうゆ、鶏ガラスープを加えて合わせ、①も加えてあえる。

## 【1人分栄養価】

エネルギー34kcal 塩分0.6g 脂質2.1g



## ★かぼちゃのしょうが浸し

材料	2人分
かぼちゃ	1/10個 (150g)
冷凍枝豆	30g
みりん	小さじ1
a	
だし	大さじ3
おろししょうが	小さじ1(5g)
しょうゆ	大さじ1/2

## &lt;作り方&gt;

- ①かぼちゃは種とわたをとり、長さを半分にして切って1cm幅のくし切りにする。器にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで約3分加熱し、みりんを振る。
- ②器にaを合わせ、①を加えて和える。

## 【1人分栄養価】

エネルギー89kcal 塩分0.7g 脂質1.2g

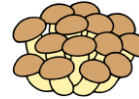


## ★レタスときのこのスープ

材料	2人分
レタス	15g
えのき	15g
しめじ	15g
水	300cc
コンソメ	3/4個
塩	適量
こしょう	適量

<作り方>

- ①レタスの葉を小さくちぎる。  
1cm幅に切る。えのき、しめじは石づきを切り落とす。えのきは半分の長さに切る。
- ②鍋に①、水、コンソメを加えて煮る。
- ③塩、こしょうで味を整える。



【1人分栄養価】

エネルギー10kcal 塩分0.8g 脂質0g

## ★五穀米ご飯

材料	2人分
ごはん	240g
五穀米	20g

【1人分栄養価】

エネルギー187kcal 塩分0.0g 脂質0.4g

【1人1食分栄養価】

エネルギー555kcal 塩分2.7g 脂質15.6g

野菜・きのこ摂取量 197g

