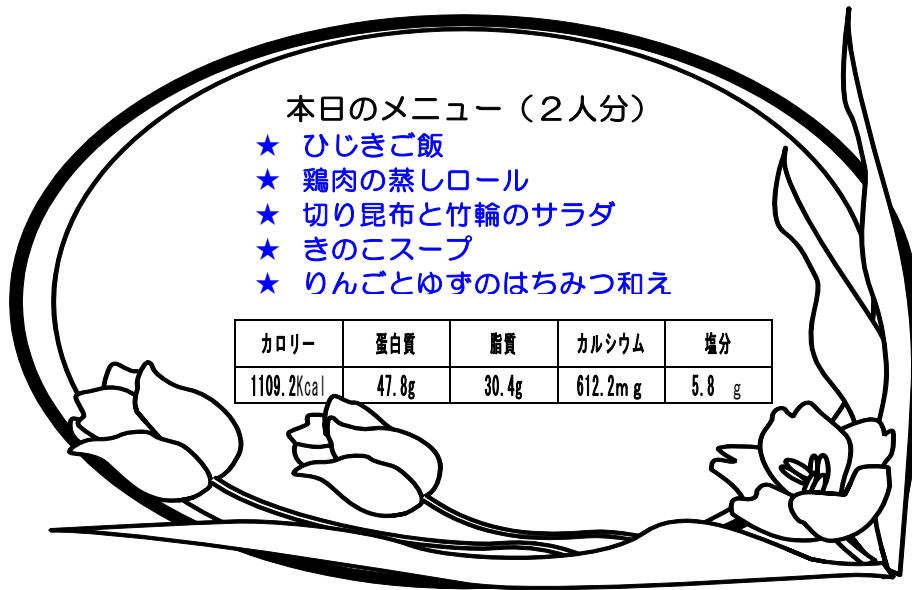


とり肉料理でカロリーダウン



本日のメニュー（2人分）

- ★ ひじきご飯
- ★ 鶏肉の蒸しロール
- ★ 切り昆布と竹輪のサラダ
- ★ きのことスープ
- ★ りんごとゆずのはちみつ和え

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
1109.2Kcal	47.8g	30.4g	612.2mg	5.8g

★ ひじきご飯



※材料はいずれも2人分です

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
469.6Kcal	8.6g	1.2g	64.2mg	1.2g

材 料：芽ひじき 大さじ1
 精白米 130g
 こぶ茶 小さじ1

- 作り方：① 芽ひじきは水で戻しておく。
 ② 米を用意し、①とこぶ茶を入れ適量の水加減で炊く。
 ③ 10分ほど蒸らし、かき混ぜて器に盛る。

★ 鶏肉の蒸しロール



カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
402Kcal	28.8g	23.2g	59.4mg	2.8g

材 料
 若どりもも皮付 160g
 いんげん 24g
 人参 20g
 ごぼう 20g
 (飾り用)
 ミニトマト 4ヶ
 パセリ 少々

調味料A： 塩 小さじ1
 (下味用) 練り和辛し 小さじ1
 こしょう 少々
 調味料B： 和辛し 小さじ1
 (ソース用) 酢 小さじ1
 しょう油 小さじ1強
 酒 小さじ2
 蒸し汁 大さじ1

作り方

- ① いんげん、人参、ごぼうを太さ鉛筆大、長さはロールする肉の幅に合わせて切り、下茹でして冷ましておく。
- ② 鶏もも肉は、厚さが均等になるように開き、ラップを敷きめん棒で叩きのばす。塩、こしょうをし、練り和辛しを全体に塗る。
- ③ 肉の上にいんげん、にんじん、ごぼうを色良く並べ、巻き寿司のように巻き、アルミホイルで包み、両端を捻るようにして形を整える。
- ④ 蒸気の上った蒸し器に皿を置き、その上に③をおき、25分位蒸してから少し冷ます。そのとき出る汁は取っておく。
- ⑤ ソース用はBの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 蒸し上がった④を1cmくらいの輪切りにし、皿に盛り⑤のソースをかける。回りにミニトマトを半分に切り肉の周りに飾り、パセリを添える。

★ 切り昆布とちくわのサラダ

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
133.6Kcal	6.2g	5.6g	466.4mg	1.8g



材 料		調味料 A :	
切り昆布	40g	しょう油	小さじ1
竹輪	14g	サラダ油	小さじ1/2
大根	20g	塩	小さじ1/2
人参	5g	酢	小さじ1
ゆず	16g (1/3ケ)	こしょう	少々
ごま	小さじ2	皮と汁の両方を使う	

作り方

- ① 切り昆布は適当な長さに切り、さっと下茹でし、水分を良く切っておく。
- ② 竹輪は縦に半切りし、斜め細切りする。大根と人参は干切りにしておく。
- ③ ゆずは良く洗い、皮は細かく干切りにし、実の汁は絞り調味料Aと混ぜ合わせる。(ドレッシング)
- ④ 昆布、竹輪、大根、人参を混ぜ合わせ③で和える。
- ⑤ 器に盛り、ごまを指で捻りながらかける。

★ きのかスープ

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
32.6Kcal	3.8g	0.4g	13mg	0g



材 料		調味料 :	
干しいたけ	8g (小2ケ)	鶏がらスープの素	小さじ2
しめじ	40g		
えのき	40g		
パセリ(飾り用)			

作り方 :

- ① しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。えのきも小房に分け半分の長さに切る。
- ② 鍋にしいたけの戻し汁と水を加え300ccとする。
- ③ ②に①の材料を入れ、ひと煮立ちしたらスープの素を入れ、味を調べて器に盛り、パセリのみじん切りを少々入れる。

★ りんごとゆずのはちみつ和え

カロリー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
71.4Kcal	0.4g	0g	9.2mg	0g



材 料 :	
りんご	1/3 個
ゆず	1/2 個
はちみつ	小さじ1と1/2

作り方 :

- ① ゆずは良く洗い、1個を2等分し、皮と実を一緒に薄くいちょう切りにする。
- ② りんごは皮付のまま芯をとり2等分し、いちょうの薄切りにする。
- ③ りんごとゆずの薄切りしたものを混ぜ合わせ、はちみつで和え、冷蔵庫で冷ましておき、食べる直前に器に盛る。