

鶏のクリーム煮

<材料(4人前)>

・鶏もも肉(皮つき)	240g(1枚)
・小麦粉	40g(1/3カップ)
・サラダ油	8g(小さじ2)
・塩	4g(小さじ2/3)
・こしょう	少々
・たまねぎ	40g(1/4個)
・ホワイトソース缶	120g
・牛乳	100g(1/2カップ)
・乾燥パセリ	少々

[付け合せ:人参グラッセ 人参120g(小1本) バター2g 砂糖2g]



<作り方>

- ① 鶏肉は1口大に切って塩、胡椒をふり、表面に薄く小麦粉をつける。
- ② フライパンにサラダ油をしき、鶏肉を皮目から中火で焼く。蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 鶏肉を裏返してフライパンの脇によせ、隙間に玉ねぎを加え炒める。
- ④ ホワイトソースと牛乳を加えて塩こしょうで味を整え、弱火で煮込む。皿に盛りパセリをふる。

[付け合せ]

- ① 人参を1口大に切る。
- ② 鍋に人参を入れて水を加え、軟らかく煮る。
- ③ 水分が少なくなったら、バター、砂糖を加えて人参とからめ、クリーム煮に添える。

1人分の栄養量:鶏のクリーム煮 206kcal 食塩1.09g 人参のグラッセ 18kcal 食塩0.04g

月見豆腐ハンバーグ

<材料:1人前>

□ 牛豚合びき肉	40g	A
□ 木綿豆腐	20g	
□ たまねぎ	20g	
□ えのきたけ	10g	
□ たまご	10g	B
□ パン粉	8g	
□ サラダ油	少々	
✓ トマトケチャップ	10g	
✓ トマトピューレ	5g	
✓ 中濃ソース	8g	
◆ たまご	1個	



えのきや豆腐を入れて
ヘルシーに。
ご飯の上にのせてロコモコ風

1人分の栄養量:259Kcal 食塩相当量1.2g

<作り方>

1. たまねぎ、えのきたけをみじん切りにする
2. Aをボウルに入れよく混ぜ合わせる
3. フライパンにサラダ油を入れ2の形を整えて焼く
4. 3のハンバーグに火が通ったらお皿に取り出し、Bを入れて煮立たせソースをつくる
5. 目玉焼きを作り、3のソースとともにお皿に盛り付ける

魚のあんかけ

<材料:1人前>

● 白身魚	1切れ	
● 酒	小さじ1/3	
● 人参	10g	
● 玉ねぎ	20g	
● 砂糖	小さじ2/3	} A
● しょうゆ	小さじ1弱	
● 片栗粉	小さじ1/2	
● だしの素	少々	

1人分の栄養量:147kcal 食塩相当量0.71g

<作り方>

- 1.白身魚に酒をふって、蒸し焼きにする
- 2.人参・玉ねぎをみじん切りにする
- 3.2とAを合わせて加熱する
- 4.1の魚に3のあんをかける

あんにも野菜を
使ってひと工夫を



酢豚

<材料: 2人前>

- 豚肩ロース角切り 120g
- 醤油 小さじ1/3
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 60g
- たけのこ水煮 60g
- ピーマン 20g
- 赤ピーマン 20g
- 干しいたけ 2枚
- 油 小さじ1

甘酢あん

- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- 醤油 小さじ2
- ケチャップ 小さじ5
- トマトピューレ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1



<作り方>

1. 豚肉は醤油をからめて15分下味をつける。
2. 野菜は一口大に切る。
3. 甘酢あんの材料を混ぜあわせる。
4. 鍋に湯を沸かし、にんじんを固めに茹で、玉ねぎとピーマン、赤ピーマンはさっと湯に通してざるに上げて湯をよくきる。
5. 1)の豚肉の汁気をふいて片栗粉をまぶし、油で揚げる。
6. 中華鍋に3)のあんを入れて煮立て、野菜と5)の肉を加えてひと煮する。

チャンプル風

<材料:1人前>

✿ キャベツ	40g(中1枚)
✿ ニラ	15g
✿ ニンジン	10g
✿ 木綿豆腐	50g
✿ 油	2g
✿ 醤油	2g
✿ みりん	1g
✿ 塩	0.3g
✿ 花かつお	0.5g



✿ 豆腐をそのまま炒め物に使うと、水分が出て味を薄めてしまいます。そこで、豆腐に重石をのせて調理の前に水分を出して、押し豆腐にします。水を入れた器やボールも、重石になります。
✿ 花かつおを多めにすると旨味が増します。

一人分の栄養量: 78kcal 食塩相当量 0.7g

<作り方>

1. 豆腐は水分を出して押し豆腐にし、一口大にほぐします。
2. キャベツ、人参は短冊切りにし、にらは3cmに切ります。
3. フライパンを火にかけて油を入れ、豆腐の水けを飛ばすように炒めた後、野菜を加えて火が通ったら、調味料・花かつおを加え味をなじませます。

買い物ができない日に・・・魚の缶詰を使ったメニューはいかがですか？

サバ缶とじゃが芋のカレー炒め

<材料 作りやすい分量 4人分>

サバ水煮缶	1缶 (200g)
じゃが芋	2個 (100g)
さやいんげん	20g (2～3本)
オリーブ油	大さじ1 弱 (10g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
塩	小さじ1/2 (3g)
こしょう	少量



1人前の栄養量: 197kcal 食塩相当量 1.1g

<作り方>

- 1.じゃが芋は一口大に切り、水にさらす。レンジ(600W)で3分加熱し火を通す。
- 2.さやいんげんは3cm長さに切る。
- 3.フライパンにオリーブ油を温め、じゃが芋を並べこんがりと焼く。
途中でさやいんげんを入れて一緒に炒める。
- 4.サバ缶は缶汁をきって身をくずさないように3に入れる。
カレー粉をふり、全体にからめ、塩とこしょうで調味する。

かにかま豆腐おやき

<材料:2~3人前>

・木綿豆腐	200g
・かに風味かまぼこ	3本
・小口ネギ	8g
・片栗粉	大さじ3杯
・だしの素	小さじ1/2杯
・醤油	小さじ1/2杯
・ごま油	小さじ2杯



1人分の栄養量: 100kcal 食塩相当量0.25g

<作り方>

- 1.豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジ500W 3分加熱し、水切りする。
- 2.かに風味かまぼこはほぐして3等分に切る。
- 3.小口ネギ、片栗粉、だしの素、醤油を1.2.と混ぜる。
- 4.フライパンにごま油を熱し、3.をスプーンで落とし、両面に焼き色がつくまで焼く。

スプーンで形成してしまう豆腐の簡単アレンジ料理です。大豆製品を食べると、コレステロールや血糖値が下がり、耐糖能異常の改善が期待できると言われています。

鶏肉の梅かぶかけ

<材料:1人前>

- 鶏肉皮付きもも 60g
- 酒(肉を蒸す) 少々
- かぶ(根) 40g(かぶ1個分)
- 練り梅 3g(小さじ1/2)
- 酒 少々
- 砂糖 2g(小さじ1弱)
- 万能ネギ(小口) 少々

1人分の栄養量:143kcal 食塩相当量0.8g

<作り方>

1. かぶ(根)はすりおろしておく
2. 1と練り梅・酒・砂糖を混ぜあわせて軽く火にかけて粗熱を取る
3. 鶏肉は酒を振って蒸しておく
4. 3に2を乗せ、最後に万能ネギを散らす

*鶏肉は片栗粉を付けて揚げても美味しいです

かぶの根は張りがあって傷が無く、ひげ根が少ないものが良いとされています。
ビタミンCとカリウムが比較的多く、消化酵素の「ジアスターゼ」が含まれているので、胃もたれ・胸焼けなどに効果があります。
梅と合わせると、鶏肉がよりさっぱり



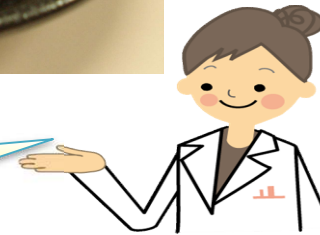
鮭のきのこあんかけ

<材料: 2人前>

- | | |
|---------|-----------|
| ◆ 生鮭 | 2切れ |
| ◆ 塩 | 少々 |
| ◆ 油 | 小さじ1と1/2 |
| ◆ しめじ | 40g |
| ◆ しいたけ | 1枚 |
| ◆ 水 | 大さじ1と小さじ1 |
| ◆ だしのもと | 1つまみ |
| ◆ 醤油 | 小さじ2弱 |
| ◆ みりん | 小さじ1弱 |
| ◆ 酒 | 小さじ1 |
| ◆ 片栗粉 | 小さじ1 |
| ◆ 水 | 小さじ2 |
| ◆ オクラ | 2本 |
- 混ぜる



主菜にボリューム



1人分の栄養量:133kcal 食塩相当量:1.1g

<作り方>

1. しめじはほぐし、しいたけは薄くスライスする。オクラはヘタを取り、ゆでる。
2. 鮭に塩をふり、油で両面を焼く。
3. 鍋に水とだしのもとを入れて煮立て、しめじとしいたけを加えて煮る。
4. 醤油、みりん、酒で味付けし、水溶き片栗粉をまわし入れ、よく混ぜる。
5. 2)の鮭に4)のあんをかけて、ゆでたオクラをのせて飾る。

さわらのカレー焼き

<材料:2人前>

さわら	2切れ
塩	0.6g
おろしショウガ	適量
おろしニンニク	適量
カレー粉	適量
サラダ油	2g



1人分:熱量:114kcal 食塩相当量:0.4g

<作り方>

- 1.さわらに塩を振り、10分置く。
- 2.出てきた水分をキッチンペーパーで軽く拭き取り、おろししょうが・ニンニク・カレー粉をすりこみ、味をなじませる。
- 3.サラダ油をフライパンにしき、熱する。
- 4.弱～中火で表2分、蓋をして裏2分、蓋を開けて水分が飛ぶまで焼く。
- 5.皮目と表面に好みの焼き目をつけ出来上がり！

☆塩分がとても少ない
調味料の為、好き

さわらについて

青魚にはDHA・EPAが多く含まれ、血栓の予防・HDL(善玉)コレステロール増加効果があります。(さわらには100gあたりDHA:1100mg、EPA:340mgが含まれています。)
また、骨へカルシウムを吸収させるのに役立つビタミンDも多く含まれ、骨粗しょう症予