

大^{せつ}きなあなたの健康、応^{えん}じ^しします。

おかずきんぴら



〈1人分〉 エネルギー 126kcal たんぱく質 8.4g
脂質 5.5g 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① 豚肉は5mm幅に切り、ボウルに入れてごま油をまぶしておく。
- ② にんじんとしょうがは皮を剥いて4cm長さに切り、繊維にそって太めの千切りにする。エリンギも同様に切る。ピーマンは種を除いて半分の長さにし、5mm幅の千切りにする。
- ③ にんじんだけ耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジ(600W)で1分強加熱する。
- ④ フライパンを熱して①を炒める。色が変わったら②、③を全部加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、Aを入れ汁気がなくなるまで炒める。仕上げにすりごまを混ぜ、器に盛りつけたら白ごまを上に乗らす。

ポイント

- ・ 常備菜のきんぴらに肉をプラスして、高齢者の低栄養予防も考えたレシピ。
- ・ 太めのしょうがが、調味料がなくても美味しいポイント！

1日の食塩摂取目標量

男性7.5g 女性6.5g未満

鶏肉のきのこあんかけ



ここから
スマホで
見ることも
できます！



〈1人分〉 エネルギー 188kcal たんぱく質 20.2g
脂質 5.7g 食塩相当量 1.0g

作り方

- ① 鶏肉は皮をはがして削ぎ切りにする。まいたけは手でほぐす。
- ② ビニール袋に①を入れ、30秒揉み込んだらしばらく置いておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、しめじとえのきたけは石突を除いて手でほぐす。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ②のビニール袋に片栗粉を入れ全体にまぶしたら、④のフライパンの中に入れ、フタをして弱火で5分焼く。
- ⑥ 片面が焼けたら裏返してしめじとえのきたけを入れ、さらにフタをして弱火で5分程度焼く。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら、Aをフライパンに入れ、ひと煮立ちするまでやさしく混ぜる。
- ⑧ とろみがついたら、皿に移して小口切りにした青ねぎを散らす。

材 料 2人分

鶏むね肉	160g
まいたけ	20g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	½コ
しめじ	20g
えのきだけ	1/10袋
青ねぎ	2本
砂糖	大さじ1
A しょうゆ、酢	各小さじ2
水	40ml

ポイント

- ・ 鶏むね肉は、皮をとるだけで脂質を63%カット！
- ・ まいたけに含まれる酵素の働きで、鶏むね肉がしっとり軟らかくなる。

大^{せつ}なあなたの健康、応^{えん}じます。

串かつ風からあげ



〈1人分〉 エネルギー 261kcal たんぱく質 24.0g
脂質 12.3g 食塩相当量 1.0g

作り方

- ① 鶏肉を縦半分に切り、繊維に沿って1.5cm幅に切る。
- ② ビニール袋かボウルにAを合わせ、①を入れて揉み込み、15分程度置いておく。
- ③ Cのパン粉は密閉袋に入れ、袋の上から麺棒を転がして細かくする。青のりを混ぜて、バットに広げる。
- ④ ②の肉に、小麦粉→B→③の順に付ける。
- ⑤ 170℃くらいの揚げ油で、焦げないようにカラリと揚げる。

材 料	2人分
鶏むね肉（皮なし）	180g
A ウスターソース	大さじ½
しょうゆ	大さじ¼
小麦粉	適宜
B 卵	¼コ分
水	小さじ1
C パン粉	20g
青のり	大さじ¼
揚げ油	適宜

ポイント

- ・ 鶏むね肉は、皮をとるだけで脂質を63%カット！
- ・ 下味にウスターソースを使うことで、減塩になりお肉も軟らかくなる。

1日の食塩摂取目標量

男性7.5g 女性6.5g未満

トマじゃが煮



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口サイズの乱切りにする。
- ② トマトはへたを除き、8等分のくし型に、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ いんげんは2cm幅の斜め切りにする。
- ④ 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、落とし蓋をして軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④を煮ている間に、深めのフライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒める。トマトを加えてとろりとするまで炒める。
- ⑥ ⑤のフライパンに、④のじゃがいもをだし汁ごと加え、Aで調味する。
- ⑦ いんげんも加え、汁気がなくなるまで煮含める。

〈1人分〉 エネルギー 156kcal たんぱく質 3.1g
脂質 3.5g 食塩相当量 1.0g

材 料	2人分
じゃがいも	1コ
だし汁	150ml
トマト	小1コ
玉ねぎ	¼コ
サラダ油	大さじ½
いんげん	10g
A しょうゆ	大さじ¾
砂糖、みりん	各大さじ½

ポイント

- ・ トマトが減塩のコツ！
- ・ じゃがいもをだし汁だけでしっかり煮てから味付けをする。