

ヘルシーメニュー



- ★ご飯(150g)
- ★ヘルシー油淋鶏
- ★スナップエンドウのじゃこ炒め
- ★もずくスープ

栄養成分(1人分)
 エネルギー:565 ㎉ ｶﾘｰ たんぱく質:34.3g
 脂質:12.3g 炭水化物:80.2g
 食塩:2.4g 食物繊維:4.2g

ノンフライ！やわらか鶏胸肉を使った★
 ヘルシー油淋鶏



材料(2人分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 鶏胸肉・・・200g | 片栗粉・・・20g(大さじ2強) |
| しょうが・・・10g | 油・・・6g(大さじ1/2) |
| 長ネギ・・・40g(1/2本) | |
| 酒・・・14g(大さじ1弱) | |
| 濃口しょうゆ・・・6g(小さじ1) | |
| 酢・・・7g(小さじ1強) | |
| 砂糖・・・4g(小さじ1強) | |
| はちみつ・・・5g(小さじ1弱) | |
| ごま油・・・5g(小さじ1強) | |
| 水・・・5g(小さじ1) | |

- 付け合わせ
- レタス・・・40g(1枚)
 - ミニトマト・・・60g(6個)
 - ブロッコリー・・・40g(4房)

お好みの野菜
 お好みの量

栄養成分(1人分)
 エネルギー:255 ㎉ ｶﾘｰ たんぱく質:26.1g 脂質:7.6g 炭水化物:18.4g 食塩:0.6g 食物繊維:2.1g

作り方

- ①しょうがと長ネギはみじん切りにする。
 鶏胸肉は一口大の大きさに切る。(筋に対して垂直に切ると、柔らかくなります。)
- ②鶏肉を酒に漬け、15分ほどおく。
- ③しょうがと長ネギのみじん切りと A の調味料をすべて合わせ、ラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱する。
- ④②の水分を軽く切りビニール袋に入れて片栗粉を加えてまぶす。油も加えてもむ。
- ⑤フライパンで④を焼く。(中火でじっくり焼きます。焼きすぎると、肉が固くなってしまいます。)
- ⑥器に付け合せのトマト、レタス、ブロッコリーを盛り、⑤を置き、③の合わせダレをかける。

ごま油の香りが食欲そそる★
スナップエンドウのじゃこ炒め



材料(2人分)

スナップエンドウ・・・100g(約30本)
にんにく・・・1.5g
ちりめんじゃこ・・・10g(大さじ2)
ごま油・・・8g(小さじ2)

栄養成分(1人分)

エネルギー:70kcal- たんぱく質:3.5g 脂質:4.2g 炭水化物:5.2g 食塩:0.3g 食物繊維:1.3g

作り方

- ①スナップエンドウの筋を取る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンに、ごま油、にんにくを入れて、香りが出たら、スナップエンドウ、ちりめんじゃこ入れて炒める。

桜エビが香ばしい★
もずくスープ



材料(2人分)

もずく・・・30g
さくらえび・・・2g
万能ねぎ・・・6g
鶏ガラスープの素・・・4g(小さじ2弱)
塩・・・1g(小さじ1/5)
こしょう・・・少々
水・・・300ml(カップ1・1/2)

栄養成分(1人分)

エネルギー:5kcal- たんぱく質:1.0g 脂質:0.1g 炭水化物:1.0g 食塩:1.5g 食物繊維:0.3g

作り方

- ①万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープの素、水を入れて火にかける。
- ③沸騰したらさくらえび、もずくを入れて、塩こしょうで味を調える。
- ④ねぎを加えて火を止める。