

# 栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん  
 主菜：治部煮  
 副菜：ブロッコリーのみそマヨ和え  
 副菜：さつま芋とりんごの重ね煮

エネルギー： 610Kcal  
 たんぱく質： 27.4g  
 脂質： 8.5g  
 塩分： 2.3g



## 治部煮

〈材料〉 (4人分)

鶏もも肉(皮なし)	320g
酒	大さじ2
小麦粉	大さじ1
ほうれん草	1束
にんじん	40g
しいたけ	4枚
だし汁	2カップ
酒	大さじ1 1/2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
わさび	適量

〈作り方〉

- ① 一口大に切った鶏肉に酒をふり、しばらく置く。汁気を拭き、小麦粉をまぶす。
- ② ほうれん草は茹でて、2cmくらいに切る。
- ③ にんじんは花形に切り、しいたけはいしづきを取り、切り目を入れる。
- ④ 鍋にだしを煮立てにんじんを煮る、ほぼ煮えたら調味料を加え、しいたけを加えて煮る。
- ⑤ 煮汁の一部に②を浸しておく。
- ⑥ 煮汁を煮立て、①を加え、浮き上がってきたら取り出す。
- ⑦ 鶏肉、ほうれん草、にんじん、しいたけを盛り合わせ、ワサビを天盛りにする。

"治部煮"とは、石川県の郷土料理で小麦粉でとろみをつけるのが特徴です。名前の由来は、諸説ありますが、岡部治部衛門(おかべじぶえもん)という人が朝鮮から伝えた料理だからという説、煮ている時に「じぶじぶ」という音がするからという説があります。

エネルギー 178kcal たんぱく質 20.4g 脂質 4.9g 塩分 1.5g



## ブロッコリーのみそマヨ和え

〈材料〉 (4人分)

ブロッコリー	200g
干わかめ	12g
練りからし	小さじ1/3
A 酢	小さじ2
みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。わかめは戻し、水を切る。
- ② ボールでAを混ぜ、①を和える。

エネルギー 53kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.3g 塩分 0.7g



## さつま芋とりんごの重ね煮

〈材料〉 (4人分)

さつま芋	240g
りんご	160g
バター	8g
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ① さつま芋は皮つきのまま半月切りにし、水にさらしておく。りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② さつま芋とりんごを重ねて鍋に入れ、ひたひたに水を入れ、バター、砂糖を加えて柔らかく煮る。

エネルギー 127kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.8g 塩分 0.1g



## ごはん(150g)

