

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
 主菜：鶏の酒蒸しのピリ辛たれ
 副菜：きのこのあっさりソテー
 副菜：ブロッコリーのサラダ

エネルギー：513Kcal
 たんぱく質：28.8g
 脂質：8.9g
 塩分：2.9g



鶏の酒蒸しのピリ辛たれ

〈材料〉	(4人分)
鶏ささみ	240g
酒	大さじ2・1/2
おろししょうが	20g
もやし	240g
きゅうり	1本
トマト	1個
A	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
さとう	小さじ1
ごま油	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ささみは、酒・おろししょうがと一緒に蒸す。
(電子レンジの時は、耐熱皿に並べラップをして3~5分加熱する。)
- ② もやしは茹でる。きゅうりはせん切り、トマトはうすい楕形に切る。
- ③ 皿のまわりに野菜をのせ、①を食べやすく裂いて中央に盛りつける。
- ④ Aのたれは合わせておき、食べる直前にかける。

ささみは高たんぱく質・低脂肪と、とてもヘルシー！パサつきやすいため、蒸し上がったささみは、蒸し汁につけたまま冷まして下さい。しっとりおいしく仕上がります。(電子レンジも同様)辛味は好みでトウバンジャンの量を加減して下さい。



エネルギー 150kcal たんぱく質 20.3g 脂質 3.2g 塩分 1.3g

きのこのあっさりソテー

〈材料〉	(4人分)
しいたけ	80g
しめじ	80g
まいたけ	80g
パプリカ	40g
油	大さじ1
にんにく	1かけ
B	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
レモン汁	適量

〈作り方〉

- ① きのこと類は石づきをのぞき、しいたけはせん切り、しめじ、まいたけは小房に分ける。パプリカは千切りにする。
- ② フライパンに油とスライスしたにんにくを入れて、香りがたつまで炒め強火で①を加えしんなりしたら、Bで味付けをし、最後にレモン汁を加えて火を止める。



エネルギー 50kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.3g 塩分 0.9g

ブロッコリーのサラダ

〈材料〉	(4人分)
ブロッコリー	160g
生わかめ	10g
C	
練りからし	小さじ1/3
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

- ① ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。
わかめは水洗いし、熱湯を通し、食べやすく切る。
- ② ボールにCの調味料を入れよくまぜ、①を加えてあえる。



エネルギー 36kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.9g 塩分 0.7g

ごはん (150g)

