

平成28年度ヘルシークッキング

地域の食材を味わう食育料理

平成28年6月21日（火）



主食	ごはん
主菜	タンドリーチキン
副菜（汁物）	トマトとなすのみそ汁
副菜	青菜のアーモンド和え
副菜（デザート）	こおり豆腐 黒みつけ

エネルギー 566kcal 塩分 2.5g

平成28年6月21日(火)

～ 地域の食材を味わう食育料理 ～

本日の献立 エネルギー566 kcal 塩分 2.5 g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 タンドリーチキン
- ・副菜(汁物) トマトとなすのみそ汁
- ・副 菜 青菜のア-モンド和え
- ・副菜(デザート) こおり豆腐 黒みつかけ

主食・主菜・副菜を
そろえましょう！



主菜 タンドリーチキン

<材料> 4人分

鶏胸肉 40gx8枚
塩・こしょう 小さじ1/3・少々
パプリカ(赤・黄) 各1/2個
長ねぎ 1本
サラダ菜 4枚

エネルギー 262 kcal 塩分 1.0g

ヨーグルト 大さじ4
トマトケチャップ 大さじ1と1/3
ウスターソース 大さじ1強
にんにく(すりおろし) 1かけ
カレー粉 小さじ2
サラダ油 小さじ2

<作り方>

- ① 鶏胸肉に塩・こしょうをふる。パプリカは横に各4等分し、長ねぎは8等分にす
る。
- ② ポリ袋にAを合わせて漬けだれをつくり、鶏胸肉を漬けて30分以上おく。
- ③ オーブンを200℃に予熱しておき、鶏肉とパプリカ、長ねぎを焼く。野菜は
火が通ったところで取り出し、鶏肉は両面こんがり色つくまで10～15分焼く。
器に盛り野菜等添える。

主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー 200kcal 塩分 -

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) トマトとなすのみそ汁

<材料> 4人分

エネルギー 30kcal 塩分 0.9 g

トマト 1個 (150g) だし汁(煮干) 3カップ
なす 小2本 (140g) みそ 大さじ1と2/3 (30g)

<作り方>

- ① トマトはへたを取り2cm角にきる。なすは縦半分に切って、斜め2~3mm幅に切り水にさらす。
- ② 鍋にだし汁、水気をきったなすを入れ火にかけ2~3分煮てみそを溶き入れ、トマトを加え温まるまで煮る。

副菜 青菜のアーモンド和え

<材料> 4人分

エネルギー 44 kcal 塩分 0.6g

ほうれん草 1束 (200g) 砂糖 小さじ1
小松菜 1/3束 (100g) Aしょうゆ 小さじ2と1/2
だし・アーモンド 大さじ2・20g

<作り方>

- ① ほうれん草と小松菜は茹でて3cm位の長さに切って水気をよく絞る。
- ② アーモンドは乾煎りし、粗くたいておく。Aを混ぜ合わせて和え衣を作り①を加えて和える。

副菜(デザート) こおい豆腐 黒みつかけ

<材料> 4人分

エネルギー 30 kcal 塩分 -g

絹豆腐 1/3丁 (100g) 粉寒天 1/2袋 (2g)
黒みつ 適量 水 1と1/4カップ (250g)
さくらんぼ 4個

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ溶かして液を裏ごしする。
- ② ①を静かに絹豆腐入りの容器に流す。冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ ②にさくらんぼを飾る。