

バランスのとれた生活習慣病予防食

1 鶏肉のちり焼き(4人分)

鶏肉(皮なし・もも肉)	60g×4人分
大根おろし	200g
① { 酒	小1
② { 砂糖	大1
③ { うす口しょう油	大1
小ねぎ	12g(2本程度)
④ { きゅうり	100g
⑤ { 塩	ひとつまみ
サラダ油	小1
プチトマト	8個

【作り方】

- ① 大根はおろしておく(水分は、ざるで軽くきる)
- ② 小ネギは小口切りにする
- ③ きゅうりは薄く輪切りにし、塩をしてしんなりさせる
- ④ 鶏肉は、形を崩さないように3等分にそぎ切りする(まな板は、生肉を扱ったらすぐに洗剤で洗う)
- ⑤ ①の調味料を合わせて、大根おろしと混ぜる
- ⑥ フライパンに油を熱し、切った鶏肉を形を崩さないように両面を焼き、⑤をのせ、ふたをして蒸し煮する。
- ⑦ 皿に鶏肉を盛りつけ、ネギをちらす。プチトマトと軽く水気をしぼったきゅうりをそえる。

3 ポトフ(4人分)

① { セロリ	24g
② { 玉ねぎ	80g
オリーブオイル(またはサラダ油)	小2
③ { 大根	60g
④ {じゃが芋	80g
⑤ { キャベツ	60g
⑥ { ウインナー	40g
冷)グリーンピース	40g
⑦ { コンソメ素	1個
⑧ { 水	500cc
塩	小さじ1／3
こしょう	少々

【作り方】

- ① セロリは0.5cm位の角切りにする。
- ② 玉ねぎ、大根、じゃが芋、キャベツは1cm位の角切りにする。
- ③ ウインナーは短めの斜め切り
- ④ グリンピースはさっと湯がいておく
- ⑤ 鍋に油を熱し、①を入れて軽く炒める
- ⑥ 次に③と④を入れ、弱火で30分ほど煮込む(アクを取り、ふたをしましょう)
- ⑦ グリンピースを入れて、ひと煮する
- ⑧ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る

2 千切り大根とひじきの

炒め煮(4人分)

千切り大根	30g
乾燥ひじき	12g
人参	40g
ピーマン	20g
サラダ油	小1
けずり節	3g
① { 牛乳	200cc
② { 砂糖	大1
③ { 濃口しょうゆ	大1

【作り方】

- ① 千切り大根は水で戻し、長いものは切り、軽く絞る
 - ② 乾燥ひじきは水で戻す
 - ③ 人参、ピーマンは3cmの長さに千切りにする
 - ④ 鍋に油を熱し、人参、千切り大根、ひじきを炒めて③とけずり節を加え、柔らかくなるまで煮る
 - ⑤ 煮汁が少なくなったら、ピーマンを加えて炒め煮る
- ※ピーマンの色がきれいなうちに仕上げる
- ※ふきこぼれないように注意する



	エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
鶏肉のちり焼き	111	1
千切り大根とひじきの炒め煮	81	0.9
ポトフ	92	1.3
ごはん(150g)	249	
	533	3.2