

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！



## 『手軽に作れてバランスアップ』

実施：令和7年6月7日（土）

場所：土浦市都和公民館

土浦市食生活改善推進員協議会 都和中地区支部

☆〈主食〉 **ご飯（1人分） 150g**

☆〈主菜〉 **チキンソテー ～コーンクリームソース～**

材 料	2人分	6人分	
鶏むね肉（皮つき）	160g	480g	
塩・こしょう	少々	少々	
サラダ油	適量	適量	
A	コーンクリーム缶	65g	195g
	白ワイン	小さじ1	大さじ1
	コンソメ（顆粒）	小さじ1/3	小さじ1
	牛乳	35cc	105cc
	塩・こしょう	少々	少々
付け合わせ			
レタス	大1枚	1/4個（1個 約200g）	
ネーブルオレンジ	1/3個（約50g）	1個	
ミニトマト	4個（約20g）	12個	

- ① 鶏むね肉の厚いところは包丁で開いて厚みを均一にし、塩・こしょうをする。  
サラダ油を熱したフライパンで皮から焼く。中火で蓋をし、途中裏返し、肉汁が出るまでしっかりと焼く。
- ② 鍋にAを入れて火にかけてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ①を食べやすく切り分け、器に盛り付けて②をかける。
- ④ 付け合わせをして出来上がり。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖 質 (g)
ごはん	234	3.0	0.3	5	2.3	0	57.2
チキンソテー	175	15.4	6.0	36	1.5	0.6	11.0
豆苗塩昆布あえ	31	1.6	2.0	26	0.7	0.4	0.9
アスパラガスの味噌汁	34	2.1	1.7	25	1.2	1.1	2.3
<b>合 計</b>	<b>474</b>	<b>22.1</b>	<b>10.0</b>	<b>92</b>	<b>5.7</b>	<b>2.1</b>	<b>71.4</b>

## ☆ (副菜) 豆苗の塩昆布あえ

材 料	2 人分	6 人分
豆苗	1/3 パック	1 パック
しらす干し	7 g	20 g
塩昆布	2 g	6 g
ごま油	小さじ 1 (4 g)	大さじ 1 (12 g)

- ① 豆苗は根元を切り、3 等分に切ってザルに入れ、熱湯を回しかける。
- ② 水気を切ってボウルに入れ、しらす干し、塩昆布、ごま油を加えてあえる。

## ☆ (副菜) アスパラガスの味噌汁

材 料	2 人分	6 人分
カットわかめ	1 g	3 g
えのき茸	20 g	60 g
油揚げ	1/3 枚	1 枚
アスパラガス	20 g	60 g
味噌	16 g	48 g
顆粒和風だし	少々 (0.5 g)	小さじ 1/2
水	300ml	900ml

- ① わかめは水で戻してよく水洗いし、よく絞る。
- ② 油揚げは油抜きをする。食べやすい大きさに切ったえのき茸、油揚げをだし汁にいれ、火にかける。
- ③ 斜め切りにしたアスパラガスとわかめを入れひと煮たちさせる。
- ④ 火を止めたあと、味噌を入れて味を調える。

× モ

### 【だし汁のとり方】

昆布	5 g
かつお節	10 g
水	500cc

- ① 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水につけておく。
- ② (30 分~60 分) 弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を加える。
- ③ 再び沸騰したら火を止め、1~2 分おき、漉し器かザルで漉す。

※ 鍋の蓋はせずに、だしをとります。

漉す時は自然に落ちるものだけにします。絞ると渋み等が出てしまいます。