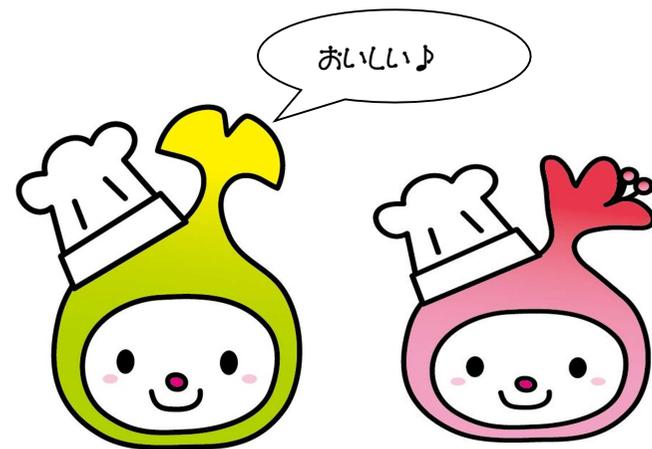




このレシピの材料（分量）は基本的に大人4人分です。
各栄養成分量は大人1人当たりの値です。
加熱時間等は目安です。ご使用の調理機器に合わせて、
調節してください。
これからも参考にさせていただき皆さんが、分かりやすく、
お子様とのコミュニケーションのきっかけになるような
レシピ作りをしていきたいと思っておりますので、ご意見や
ご感想がありましたら、各施設献立担当者へお気軽に
お知らせください。

和光市保育園・小規模保育事業所
栄養士・調理員オススメ

ヘルシーレシピ集



©和光市

もくじ

☆減塩メニュー☆

厚生労働省の成人 1 日あたりの塩分摂取量の目標値は男性 8 g 女性 7 g

以下となっています

- 1 タンドリーチキン
- 2 小松菜の磯香和え
- 3 鮭の西京焼き
- 4 さつまいものミルク煮
- 5 鶏肉のカレー揚げ
- 6 ミルク豚汁
- 7 そうめん
- 8 鮭のちゃんちゃん焼き
- 9 鶏肉のトマト煮
- 10 レモン浅漬け

☆減脂メニュー☆

厚生労働省の定める脂質エネルギー比率は約 25%。1 日 2000kcal 必要

な人で約 55g となります

- 11 きな粉フレンチトースト
- 12 ミートボール
- 13 さっぱりチャーハン

●簡単時短メニュー●

納豆スパゲティ

材 料

- | | | | |
|---------|-------|-------|----------|
| ・スパゲティ | …320g | ・油 | …大さじ1 |
| ・ひきわり納豆 | …4パック | ・酢 | …小さじ1 |
| ・ピーマン | …1個 | ・塩 | …小さじ 1/3 |
| ・刻みのり | …適量 | ・しょうゆ | …大さじ2弱 |
| | | ・だし汁 | …お好み |

作り方

- ① だし汁以外の調味料は合わせておく。
- ② ピーマンはみじん切りにして、さっとゆでておく。
- ③ ひきわり納豆に①と②を加えて混ぜる。だし汁で濃さを調節する。
- ④ スパゲティをゆで、その上に③をのせ、刻みのりをかける。

【組み合わせ例…さつまいものスープ

白菜とにんじんのおかか和え】

エネルギー416kcal たんぱく質 17.8g

●保育園の人気レシピ●

ビビンバ丼

材 料

- | | | | |
|-------|-----------|--------|---------|
| ・米 | …2合 | ・ほうれん草 | …1束 |
| ・豚ひき肉 | …200g | ・にんじん | …1/2本 |
| ・油 | …適量 | ・もやし | …1袋 |
| ・しょうゆ | …小さじ1 | ・しょうゆ | …小さじ2 |
| ・みそ | …大さじ1 | ・砂糖 | …小さじ1/2 |
| ・砂糖 | …小さじ1・1/2 | ・塩・酢 | …少々 |

作 り 方

- ① ほうれん草はゆでたら水気をしぼってざく切りにする。にんじんは短冊切り、もやしは適当に折って、それぞれゆでて水気を切る。
- ② ①をしょうゆ・砂糖・塩・酢を混ぜ合わせたものと和える。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。ある程度火が通ったら、しょうゆ・みそ・砂糖を加えて味付けをする。
- ④ 炊いたご飯に②の野菜をのせ、その上に③をのせる。

【組み合わせ例…かきたまスープ トマトサラダ】

エネルギー 268kcal たんぱく質 9.9g

もくじ

☆便秘解消メニュー☆

厚生労働省の成人1日あたりの食物繊維摂取量の目標値は約18~20g
となっています

- 14 ひじきと大豆のサラダ
- 15 しょうが入りみそけんちん
- 16 納豆入り卵焼き
- 17 ツナトマトスパゲティ
- 18 鶏ごぼうご飯
- 19 切干大根煮

☆カルシウム強化メニュー☆

厚生労働省の成人1日あたりのカルシウム摂取量の目標値は約550mg
~650mgとなっています

- 20 クリームシチュー

☆その他のメニュー☆

- 21 ドライカレー
- 22 にらたま丼
- 23 ビビンバ丼
- 24 納豆スパゲティ

●減塩●

タンドリーチキン

材 料

- ・鶏もも肉 …320g
- ・おろしにんにく …少量
- ・塩 …少々
- ・カレー粉 …小さじ1弱
- ・しょうゆ …小さじ1弱
- ・ヨーグルト …80g

作 り 方

- ① 味がしみこみやすくなるように鶏肉をフォークで刺し、お好みの大きさに切る。
- ② ビニール袋に塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ③ ②に鶏肉を入れ、もみこむ。
- ④ フライパンで焼いたら完成。(オーブンの場合は、220℃で20分程度)

★香辛料を使用しているため、塩分を控えめにしてもしっかりと味がつきます。

★ヨーグルトに漬けることで肉が柔らかくなります。

【組み合わせ例…パン(又はご飯)、キャベツとツナのポン酢和え
きのこスープ】

エネルギー 118kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当量 0.8g

●保育園の人気レシピ●

にらたま丼

材 料

- ・豚ロース肉…300g
- ・にら …2束
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・卵…3個
- ・油 …小さじ2
- ・だし汁 …250g
- ・砂糖 …大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1

作 り 方

- ① 玉ねぎは薄切り、にらは5cm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、玉ねぎをさっと炒める。
- ③ 豚肉を入れて、火が通ってきたらにらを加える。
- ④ だし汁と調味料を入れて、煮る。
- ⑤ 全体が煮えてきたら、最後に溶き卵を入れる。
卵に火が通ったらご飯にのせる。

★丼にすることで、子ども達も食べやすくなります。

【組み合わせ例…油揚げと白菜のみそ汁 かぶの塩昆布和え】

エネルギー 327kcal たんぱく質 19.4g

●保育園の人気レシピ●

ドライカレー

材 料

- ・豚ひき肉…320g
- ・なす …中2本
- ・玉ねぎ…1個
- ・にんじん…5cm
- ・ピーマン…1個
- ・にんにく…1かけ
- ・油 …小さじ2
- ・バター …10g
- ・カレー粉…小さじ2
- ・ソース …大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩 …少々

作り方

- ① なすは、角切り。玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンを熱し、油とバターを入れ、にんにくを炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎをよく炒める。
- ④ ③に豚肉を入れて炒める。
- ⑤ なす、にんじん、ピーマンを入れ軽く炒めたら、水をひたひたに入れて、煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、水分をとばし、調味料で味を調える。

★カレー粉に含まれる香辛料には、食欲増進効果や胃腸の働きを良くする効果があります。

【組み合わせ例…ご飯 わかめスープ キャベツサラダ】

エネルギー 267kcal たんぱく質 16.4g

●減塩●

小松菜の磯香和え

材 料

- ・小松菜 …160g
- ・もやし …80g
- ・にんじん…3cm
- ・焼きのり…1/2枚
- ・しょうゆ…小さじ2

作り方

- ① 小松菜は、熱湯でさっとゆで冷水に取る。冷めたら水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ② もやしは、さっとゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ にんじんは千切りにして、食べやすい硬さにゆで、冷やし、水気をきる。
- ④ 小松菜、もやし、にんじん、ちぎったのりを混ぜ、しょうゆで味付けする。

★のりの風味で調味料の量を抑え、減塩することができます。

【組み合わせ例…ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 肉じゃが】

エネルギー16kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.5g

●減塩●

鮭の西京焼き

材 料

- ・生鮭 …4切
- ・みそ、砂糖、酒、みりん、だし汁…小さじ2

作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② 合わせた調味料に鮭を漬ける。
- ③ オーブンを170℃にし18分焼く。

★調味料にだし汁を加えることにより、塩分を抑えられます。

【組み合わせ例…ご飯 ひじきの煮物 すまし汁】

エネルギー152kcal たんぱく質 22.7g 食塩相当量 0.6g

●カルシウム強化●

クリームシチュー

材 料

- ・鶏もも肉…300g
- ・ブロッコリー（ゆでておく）…12房
- ・じゃがいも…2個
- ・小麦粉…大さじ3
- ・コンソメ…8g
- ・玉ねぎ …1個
- ・牛乳 …700ml
- ・塩、こしょう…少々
- ・にんじん…1/2本
- ・バター…25g

作り方

- ① 鶏肉・にんじん・じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけ、鶏肉・玉ねぎ・にんじんを加え、鶏肉が8割ほど火が通ったら、じゃがいもを入れさっと炒める。
- ③ 火を弱火にし、②に小麦粉を加え、小麦粉が焦げないように混ぜる。
- ④ 小麦粉がなじんできたら、中火にし牛乳を少しずつ加え、全部入れ終わったら、コンソメ・塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 最後にブロッコリーを加える。

★牛乳を多く摂取でき、カルシウム強化につながります。

【組み合わせ例…パン 青菜のコンソテー 果物】

エネルギー 340kcal たんぱく質 21.0g カルシウム 196mg

●便秘解消●

切干大根煮

材料

- 切干大根…40g
- にんじん … 5cm
- 絹さや …5 さや
- 油揚げ … 1/2枚
- しょうゆ…大さじ1/2
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 酒 …大さじ1/2
- みりん …小さじ1
- 油 …適量
- だし汁 …1/2

作り方

- ①切干大根は軽く水洗いし、水につけて戻す。戻ったら水気を絞り適当な長さに切る。にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。絹さやは1/2程度に切り、別にゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、切干大根を炒める。にんじん、油揚げも加えて炒める。そこにだし汁をひたひたに加え煮立たせる。
- ③煮立ったら調味料を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④③をお皿に盛り、絹さやを彩りよく飾って完成。

★切干大根には食物繊維が豊富に含まれているため、便秘解消に効果があります。

【組み合わせ例…ご飯 すまし汁 鯖のみそ焼き お浸し】

エネルギー 98kcal たんぱく質 2.2g 食物繊維 2.7g

●減塩●

さつまいものミルク煮

材料

- さつまいも …中1本
- 牛乳…200cc
- 有塩バター …10g

作り方

- ①さつまいもは洗ってさいの目切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋に水を切った①と、牛乳を入れ、煮る。
- ③さつまいもに火が通ったら、最後にバターを入れ、コクを出す。
- ④お皿に盛って完成。

★牛乳とバターを加えることでコクが出て、余計な味付けをしなくても、満足できる1品になります。

【組み合わせ例…ご飯 みそ汁 鶏もも肉の香味焼き
白菜とハムの炒めもの】

エネルギー 131kcal たんぱく質 2.4g 塩分相当量 0.1g

●減塩●

鶏肉のカレー揚げ

材 料

- ・鶏もも肉 …2枚
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・みりん …小さじ2
- ・しょうが …少々
- ・カレー粉 …少々
- ・片栗粉 …小さじ4
- ・揚げ油 …適量

作り方

- ① 一口大に切った鶏肉をしょうゆ、みりん、すりおろしたしょうがに漬ける。
- ② 片栗粉にカレー粉を混ぜ①につけて油で揚げる。

★カレー粉やゆかり、ごまなど香りのよい調味料を使用する事で塩分量を抑えることができます。

【組み合わせ例…ご飯 みそ汁 大根のゆかり和え】

エネルギー283kcal たんぱく質 16.9g 食塩相当量 0.6g

●便秘解消●

鶏ごぼうご飯

材 料

- ・米…2合
- ・鶏もも肉…1/2枚
- ・にんじん…5cm
- ・ごぼう…1/2本
- ・油揚げ…1/2枚
- ・干し椎茸…1~2個
- ・水…適量
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は小間切れ、その他の野菜は千切りにする。
- ② 米をとぎ、適量の水と①の材料を入れて軽く混ぜ、30分~1時間おいてから炊く。

★食物繊維は乾物やごぼう、ごまなどに多く含まれています。

【組み合わせ例…オクラとえのきのみそ汁 さばの香味焼き
切干大根とあさりの煮物】

エネルギー435kcal たんぱく質 15.5g 食物繊維 2.3g

※組み合わせ例の献立だと総量で食物繊維 8.1gになります

●便秘解消●

ツナトマトスパゲティ

材 料

- ・スパゲティ…320g
- ・玉ねぎ…半分
- ・にんじん…1／3本
- ・にんにく…1かけ
- ・ツナ缶…2缶
- ・油 …小さじ2
- ・ケチャップ…大さじ4
- ・カットトマト缶…120g
- ・粉チーズ…大さじ2強
- ・塩…少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ② 油でにんにく、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込み、カットトマト缶、ツナ缶、塩を入れて、仕上げに粉チーズを加える。
- ④ ゆでたスパゲティとトマトソースを合わせる。

★穀物に食物繊維が多く含まれています。キャベツや果物と組み合わせると不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく摂ることができるので、便秘解消につながります。

【組み合わせ例…もやし中華風和え物 キャベツのスープ いちご】

エネルギー 406kcal たんぱく質 18.0g 食物繊維 3.4g

●減塩●

ミルク豚汁

材 料

- ・豚肉…40g
- ・大根 …2cm
- ・にんじん…3cm
- ・ごぼう…3cm
- ・さといも…1個
- ・油揚げ…1/2枚
- ・長ねぎ…2cm
- ・だし汁…3カップ半
- ・牛乳…1/4カップ
- ・みそ…大さじ1・1/2

作り方

- ① 大根、にんじん、さといもを厚めのいちよう切り、長ねぎを小口切りにする。
- ② ごぼうは斜め半月切りにして、水にさらしておく。
- ③ 油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ④ だし汁で野菜を煮て、やわらかくなったらみそと牛乳を入れる。

★牛乳を入れるとコクが増して、みその量が少なくすみます。

【組み合わせ例…そばろ丼 かぶとツナの和え物 りんご】

エネルギー108kcal たんぱく質 6.2g 食塩相当量 0.9g

●減塩●

そうめん

材 料

- ・そうめん…4束
- ・水 …800ml
- ・鶏肉 …100g
- ・かつおぶしパック…6袋(24gくらい)
- ・にんじん…1/2本
- ・しょうゆ…大さじ5
- ・長ねぎ …1/2本
- ・塩 …小さじ1
- ・砂糖…大さじ1・2/3

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、かつおぶしを入れて火を消し、網などで濾す。
- ③ 濾しただし汁に具と調味料を入れ、具に火が通るまで煮たあと、冷ましておく。
- ④ そうめんを茹で、水でよく洗って水をきり、器に盛って汁をかける。

★かつおぶしパックを使って簡単に本格的なだしをとることができます。

だしの香りや鶏肉のコクをきかせることで減塩することができます。

※かつおぶしは濾さずにそのまま具にしてもOKです！

【組み合わせ例…じゃがいもの青のり和え きゅうりのサラダ パナナ】

エネルギー 407kcal たんぱく質 13.8g 食塩相当量 2.6g

●便秘解消●

納豆入り卵焼き

材 料

- ・納豆 …1パック
- ・卵 …3個
- ・にんじん…1/4本
- ・かまぼこ…1/4本
- ・玉ねぎ …1/6個
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・さやいんげん…4本
- ・砂糖 …大さじ1

作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは薄いくし切り、かまぼこはいちょう切り、さやいんげんは1.5cm位に切る。
- ② 切った材料と調味料をフライパンで炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、納豆と溶いた卵を入れて混ぜ、蓋をして弱火で焼く。

★腸の蠕動運動が弱くて便秘がちの方、下痢になりやすい方は不溶性食物繊維(大豆・芋・ごぼうなどの根菜・きのこなど)の摂りすぎに注意して、水溶性食物繊維(海藻や果物、野菜など)を意識的に摂るようにしましょう。また、ご飯を炊く際に粉寒天を入れると食物繊維をより摂れるご飯が炊けます(米1合に対して粉寒天1g)

【組み合わせ例…寒天入りご飯 ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁】

エネルギー147kcal たんぱく質 11.7g 食物繊維 1.2g

●便秘解消●

しょうが入りみそけんちん

材 料

- ・だし汁 …800cc
- ・さといも…200g
- ・大根 …100g
- ・にんじん…1/2本
- ・ごぼう …1/2本
- ・しょうが…1かけ
- ・みそ …大さじ1

作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にだし汁・さといも・大根・にんじん・ごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にし、みそを溶き入れる。
- ④ 最後にすりおろしたしょうがを加え、ひと煮立ちさせる。

★根菜類には食物繊維が多く含まれているので便秘解消につながります。

【組み合わせ例…ご飯 鶏肉の幽庵焼き 野菜の納豆和え】

エネルギー66kcal たんぱく質 1.8g 食物繊維 4.0g

●減塩●

鮭のちゃんちゃん焼き

材 料

- ・生鮭 …4切
- ・キャベツ…1/4玉
- ・玉ねぎ…1個
- ・にんじん…1/2本
- ・みそ …大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・油 …大さじ1

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引き、鮭を並べ、火にかける。
- ③ 軽く火が通ったら、鮭の上に野菜を乗せ、合わせておいた調味料をまんべんなく回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

★鮭のうま味や野菜の甘味で、薄味でもおいしく食べられます。

【組み合わせ例…ご飯 ほうれん草の磯辺和え すまし汁】

エネルギー217kcal たんぱく質 21.6g 食塩相当量 1.2g

●減塩●

鶏肉のトマト煮

材 料

- ・鶏もも肉…60g ・しめじ…1袋 ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…1/4本 ・じゃがいも…1/2個
- ・カットトマト缶…大さじ2 ・ケチャップ…大さじ2
- ・砂糖 …大さじ1 ・オリーブオイル…大さじ1/2

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 深めのフライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、その他の食材も加えて、炒める。
- ③ トマト缶、ケチャップ、砂糖を入れ、煮込む。

★トマトの酸味を利用することで、減塩につながります。

★おすすめの副菜に『キャベツのごま酢和え』

キャベツ80g、にんじん1本、切干大根10g、乾燥ひじき5gを食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をとる。ごま大さじ2、酢大さじ1、めんつゆ大さじ3を加えてよく和える。

【組み合わせ例…ご飯、キャベツのごま酢和え、コンソメスープ】

エネルギー 111kcal たんぱく質 12.4g 食塩相当量 0.5g

●便秘解消

ひじきと大豆のサラダ

材 料

- ・ひじき（乾燥） …5g ・にんじん …3cm
- ・大豆の水煮 …100g ・さやいんげん…3本
- ・スライスチーズ …2枚 ・マヨネーズ …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ1/3

作り方

- ① ひじきは水に戻してゆでてから刻み、大豆は粗くつぶす。
- ② にんじんは細切り、さやいんげんは薄く切って柔らかくくする。
- ③ スライスチーズは1cm四方に切る。
- ④ ボウルに調味料を入れて①～③を加えて和える。

★ひじきと大豆は食物繊維が豊富なので便秘に効果があります。さらに枝豆を加えればビタミンB₁も摂取出来るので、疲労回復に効果があります。

【組み合わせ例…ご飯 肉野菜炒め みそ汁（わかめ・麩）】

エネルギー 98kcal たんぱく質 6.4g 食物繊維 3.0g

●減脂●

さっぱりチャーハン

材 料

- ご飯 …300g
- ブロッコリー…3房
- ちりめんじゃこ…40g
- しめじ …1袋
- 玉ねぎ …1/2個
- 塩 …少々
- にんじん …1/4本
- ごま油 …大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん・ブロッコリーは粗みじんに切る。
- ② ちりめんじゃこと①の野菜をごま油で炒める。
- ③ ボウルにご飯を入れて、②の具と混ぜて塩で味を整える。

★ご飯は炒めずに炒めた具と混ぜる事でご飯が油を吸わず脂質を抑える事が出来ます。

★チャーハンや混ぜご飯にすると野菜が苦手なお子様でも食べられます。

【組み合わせ例・・・酢の物 ポトフ】

エネルギー 150kcal たんぱく質 5.0g 脂質 3.3g

●減塩●

レモン浅漬け

材 料

- キャベツ …120g
- きゅうり…1本
- にんじん …3cm
- 塩 …小さじ1/4(2つまみくらい)
- レモン汁 …1/2個分

作り方

- ① キャベツ・きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ③ ①・②をボウルに入れ塩を入れてよく混ぜ、1時間くらい冷蔵庫にいておく。ビニール袋でもOK。
- ④ レモン汁を入れてよく混ぜてできあがり。

★レモン汁が入ることで塩を少なめにしてもおいしくいただけます。ゆず果汁でもできます。

【組み合わせ例…ご飯 豚汁 焼き魚(揚げ物でもOK)】

エネルギー 8kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量 0.6g

●減脂●

きな粉フレンチトースト

材 料

- ・食パン 8枚切り…4枚
- ・牛乳または豆乳…280cc
- ・きな粉 …大さじ2
- ・砂糖 …大さじ1強

作 り 方

- ① きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② オープンの天板にクッキングシートをしいておく。
- ③ 食パンを牛乳または豆乳にさっとくぐらせて②のシートに並べ、180℃で8～10分焼く。
- ④ ①をふりかける。

★オーブンで焼くため、バターや油を使用せずに焼くことができます。

オーブントースターでもOKです。

★おすすめのおかず『かぼちゃのごまサラダ』

かぼちゃ 250g は 1.5cm 角に切り、蒸して冷ましておく。白ごま大さじ2 はから炒りし、すり鉢でする。ドレッシング（酢大さじ1・1/2、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1・1/3、マヨネーズ大さじ2）を作り、かぼちゃ、ごまと混ぜ合わせる。

【組み合わせ例（朝食）…野菜スープ かぼちゃのごまサラダ】

エネルギー 211kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.3g

●減脂●

ミートボール

材 料

- ・鶏ひき肉…370g
- ・玉ねぎ…大 1/2 個
- ・パン粉…1/2 カップ
- ・塩…小さじ 1/4
- ・片栗粉…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ3
- ・ソース …小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・肉団子のゆで汁…200cc

作 り 方

- ① 玉ねぎはみじん切りし、レンジで1分加熱する。
→冷ましておく→ペーパーで水気をしぼる。
- ② 鶏ひき肉、①、パン粉、塩、片栗粉をよく練り、小さく丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かしゆでる。（ゆで汁 200cc をとっておく。）
- ④ フライパンに（ ）の中の調味料とゆで汁を煮立てる。
- ⑤ ゆでた肉団子を入れて煮からめる。
（とろみが足りなければ水溶性片栗粉でとろみをつける。）

★ゆでることにより油を抑えられ、減脂することができます。

★ゆで汁を使って煮ることにより、鶏肉でもコクがでます。

【組み合わせ例…パン 根菜のスープ わかめサラダ】

エネルギー215kcal たんぱく質 20.4g 脂質 7.9g