

平成29年度 はっぴい健康クッキング

～ 差がつく！ 野菜たっぷり 彩りごはん ～

4人分

★ごはん 130g(1人分=米60g) お米1合(180ml) ÷ 140～150g



1人分

エネルギー	218kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	0.4g
炭水化物	48.2g	カルシウム	4mg	食塩相当量	0g

★鶏肉とパプリカのカレー炒め



(材料 4人分)

鶏もも肉	240g
下味	塩 小さじ1/4
	酒 小さじ2
	こしょう 少々
	片栗粉 小さじ2
サラダ油	小さじ1
じゃがいも	100g
たまねぎ	100g
赤パプリカ	80g
ピーマン	40g
カレー粉	小さじ1
A	水 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	こしょう 少々
	片栗粉 小さじ1/2

(作り方)

- 鶏肉は一口大に切り、下味の調味料をからめる。じゃがいもは皮をむき、4～5cm長さの拍子木切りにして水に軽くさらす。たまねぎはじゃがいもの太さに揃えて切り、パプリカは横半分に切ってピーマンの長さに揃え、それぞれ1.5cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、強火で鶏肉を色づくまで焼いていったん取り出す。(様子を見て小さじ1程度の油を足し)、水気をきったじゃがいもを加えて弱火で熱し、時々混ぜながら火が通るまでこんがり焼きつける。
- たまねぎを加えて強火で炒め、しんなりしたらピーマンとパプリカを加えて炒める。火が通ったら鶏肉をフライパンに戻し、カレー粉・よく混ぜたAの調味料の順に加えて炒め合わせる。

1人分

エネルギー	184kcal	たんぱく質	11.3g	脂質	9.7g
炭水化物	11.0g	カルシウム	16mg	食塩相当量	1.1g



★青菜とまいたけのスープ



(材料 4人分)

小松菜	150g
まいたけ	100g
A	水 600ml
	コンソメ 1個
塩・こしょう	少々

(作り方)

- 小松菜は3cm長さに切り、まいたけはほぐす。
- 鍋にAを沸かし、①を入れて弱火で1～2分煮る。
- 塩・こしょうで味をととのえる。



1人分

エネルギー	12kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	0.3g
炭水化物	2.6g	カルシウム	64mg	食塩相当量	0.6g

★ひじきのマヨレモンサラダ

(材料 4 人分)

芽ひじき (乾燥)	15 g
黄パプリカ	50 g
セロリの茎	50 g
かに風味かまぼこ	40 g
マヨレモンだれ	マヨネーズ 大さじ1
	レモン汁 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩・こしょう 少々

(作り方)

- ① ひじきは水につけて戻し、さっと茹でてしっかり水気を絞る。パプリカはヘタと種を取って横半分に切り、縦に薄切りにする。セロリは筋を取って斜め薄切りにし、かにかまはほぐす。
- ② ボウルにマヨレモンだれの材料を混ぜ、ひじき・セロリ・パプリカ・かにかまを加えて混ぜる。

1 人分

エネルギー	42kcal	たんぱく質	1.8 g	脂質	2.4 g
炭水化物	5.1 g	カルシウム	56 mg	食塩相当量	0.5 g



★3色おひたし

(材料 4 人分)

豆苗	100 g
もやし	140 g
にんじん	40 g
A	しょうゆ 大さじ1/2
	だし汁 大さじ1/2
削り節	適量

(作り方)

- ① 豆苗は半分に切り、にんじんはせん切りにする。
- ② もやしとにんじんをさっと茹でて取り出し、豆苗を茹でる。
- ③ ②の水気をしっかり絞ってAと和える。
- ④ 器に盛って削り節をかける。

1 人分

エネルギー	18kcal	たんぱく質	2.0 g	脂質	0.2 g
炭水化物	3.1 g	カルシウム	16 mg	食塩相当量	0.3 g



★にんじんと黄桃のゼリー

(材料 4 人分)

にんじん	50 g
黄桃 (缶詰)	50 g
A	水 1/2カップ
	スキムミルク 大さじ1
	砂糖 大さじ3
	レモン汁 大さじ1/2
プレーンヨーグルト	100 g
B	粉ゼラチン 1袋 (5 g)
	水 大さじ2

(作り方)

- ① 耐熱容器にBの水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② にんじんは薄切りにして、やわらかく茹でる。
- ③ 黄桃は半量に分け、半分は5mm角に切る。(残りは⑤で使用。)
- ④ ①のゼラチンを500Wの電子レンジに20~30秒かけて溶かす。
- ⑤ ②のにんじん・③の残り半分の黄桃・Aを合わせて、ミキサーにかけます。混ぜたら、④のゼラチンとヨーグルトを加え、さらに攪拌する。
- ⑥ 器に③の黄桃を入れ、⑤の液を流し入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

1 人分

エネルギー	67kcal	たんぱく質	2.7 g	脂質	0.8 g
炭水化物	12.6 g	カルシウム	51 mg	食塩相当量	0.1 g



★★1 食分栄養価★★

エネルギー	542kcal	たんぱく質	22.2g	脂肪	13.7g
炭水化物	82.6g	カルシウム	206mg	食塩相当量	2.7g

野菜総量

175g