



<栄養量>

エネルギー	630kcal
タンパク質	25.3g
塩分	1.9g



料理メモ

鶏肉のトマト風味焼き

★汁気がなくなるまで煮詰め、しっかりと味をつけます。

《作り方》

- 1.玉葱とトマトをサイコロ状に切る。にんにくはみじん切りにし、ほうれん草は、4cm幅に切っておく。
- 2.オリーブ油でにんにくを炒め、香が出てきたら玉葱とトマトを炒め、だしの素・食塩を加え、汁気がなくなるまで火にかける。
- 3.ほうれん草は、茹でておく。
- 4.鶏肉は、下味をつけ、焼き色が付くまで焼く。
- 5.お皿に、ほうれん草を敷いて、鶏肉・野菜の順に盛りつけ完成。



《材料》	1人前			
鶏もも肉(皮なし)	60	g	トマト	30 g
食塩	0.1	g	食塩	0.1 g
こしょう	0.01	g	黒潮出汁	1 g
オリーブ油	1	g	ほうれん草	30 g
にんにく	5	g	水	10 g
玉葱	20	g	コンソメ	1 g

南瓜といんげんの胡麻煮

★チーマージャンで甘みにアクセントを足します。

《作り方》

- 1.南瓜は乱切りにする。いんげんは、3~4cm幅に切っておく。
- 2.南瓜・いんげんは下茹でしておく。
- 3.水・調味料を加えた鍋の中に、南瓜・いんげんを加え南瓜が柔らかくなったら盛りつけて完成。



《材料》	1人前			
南瓜	60	g	上白糖	1 g
いんげん冷	15	g	チーマージャン	5 g
減塩醤油	2	g	水	20 g
料理酒	3	g		

キャベツのずんだ和え

★食べやすいずんだの甘みで食欲を促します。

《作り方》

- 1.キャベツは、千切りにし、塩もみしておく。
- 2.枝豆と豆腐をミキサーにかけて、砂糖を加えて混ぜる。
- 3.キャベツと2を加えてお皿に盛りつけ、最後に菊のりを飾り完成。



《材料》	1人前			
キャベツ	40	g	上白糖	3 g
木綿豆腐	20	g	菊のり	0.2 g
むき枝豆冷	10	g		

豆腐白玉(みたらし)

★減塩でも美味しいみたらしのタレです。

《作り方》

- 1.白玉粉と豆腐を混ぜ合わせる。
- 2.団子を茹でておく。
- 3.減塩醤油・砂糖・水を混ぜ、火にかけてとろみをつける。
- 4.お皿に白玉・あんの順に盛りつけ完成。



《材料》	1人前			
絹ごし豆腐	40	g	上白糖	5 g
白玉粉	12	g	水	10 g
減塩醤油	5	g	片栗粉	2 g