

#### <u>おうちで</u> ヘルシー<u>クッ</u>キング③

ビタミンA 294μg

目や皮膚の粘膜を健康に保つにんじん

**食塩相当量:1.0g** 

60g



## ~筑前煮~

【材料(2人分)】			きぬさや	4枚
鶏もも肉	60g		サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1/2		しいたけの戻し汁+水	1カップ
干ししいたけ	<b>2</b> 枚		_	
こんにゃく	<b>40</b> g		砂糖	小さじ1
れんこん	<b>30</b> g	٨	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	<b>20</b> g	A	みりん	小さじ1
にんじん	%本		赤唐辛子	適宜

たけのこ (水煮)

#### 【作り方】

- 1. 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
- 2. 干ししいたけは水で戻し、石づきを取り半分のそぎ切りにする。
- 3. こんにゃくは一口大に手でちぎり、下茹でする。れんこん、ごぼうとにんじんは皮をむき、一口大の乱切りにし、たけのこも同様に切る。
- 4. 鍋に油を熱して鶏肉を炒めて取り出す。2と3の具を火の通りにくい順に炒め、鶏肉を鍋に戻し、だし汁を加えて煮る。
- 5. あくを取り、Aを入れて煮詰める。
- 6. 器に盛り、茹でたきぬさやを飾る。

















橿原市健康増進課(レシピ作成:橿原市食生活改善推進員協議会)



# ~かき玉汁~ 【材料(2人分)】

**卵** 水 和風だしの素 塩 濃口醤油 片栗粉 水 スプラウト 1個 1と3/4カップ 小さじ1/4 小さじ1/5 小さじ1/5 小さじ1 大さじ1 大きじ1 6 g 程度

### <u>おうちで</u> ヘルシークッキング39

ビタミンB2 0.11mg

エネルギーの生成 を助け、粘膜を健 康に保つ 卵

( エネルギー: 46kcal

#### 【作り方】

- 1. 卵は溶きほぐす。スプラウトは長さ3cm位に切る。
- 2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてだしの素とAの調味料を加える。 Bの水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつける。
- 3. 2の汁に1の卵を菜箸を使って流し入れ、1を散らし、椀に盛る。







卵はよく溶いて少しずつ加えると、汁がにごらず、ふんわり仕上がるよ!



橿原市健康増進課(レシピ作成:橿原市食生活改善推進員協議会)



## ~ぶりのヨーグルト味噌焼き~ 【材料(2人分)】

ぶり2切れ(14A 味噌小さじ1/2砂糖小さじ1/2

2切れ(140g) れんこん 大さじ1 長いも 小さじ1/2 ししとう 小さじ1/2 サラダ油 塩 男性料理シリーズ

## <u>おうちで</u> ヘルシークッキング③

たんぱく質 17.0g

からだを作るも とになる

ぶり、ヨーグルト

(ジェネルギー: 226kcal

食塩相当量:0.8g

小1/2節(60g) 60 g 6本(30g) 小さじ1 少々

#### 【作り方】

- 1. ぶりに塩少々(分量外)を両面にふり、10分ほどおいて、出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりふく。
- 2. れんこんは皮つきのまま、6mmくらいの半月切りにし、長芋は皮をむいて1cmくらいの半月切りにする。ししとうはヘタを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。 すべて合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- 3. フライパンにクッキングシートをしいて1を並べて、両面を焼き、混ぜ合わせたA を半量ずつのせる。2も並べて別に焼く。10~12分焼き、器に盛り付ける。















