



おうちで
ヘルシークッキング③⑨

ビタミンA 294 μ g



目や皮膚の粘膜
を健康に保つ

にんじん



エネルギー：175kcal



食塩相当量：1.0 g

筑前煮

椎茸の旨味を効かせて、
おいしく減塩♪

～筑前煮～

【材料（2人分）】

鶏もも肉	60g
酒	小さじ1/2
干しいたけ	2枚
こんにゃく	40 g
れんこん	30 g
ごぼう	20 g
にんじん	½本

A

たけのこ（水煮）	60g
きぬさや	4枚
サラダ油	小さじ1
しいたけの戻し汁＋水	1カップ
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
赤唐辛子	適宜

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
2. 干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、ごぼうとにんじんの皮をむき、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。





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



食塩相当量：1.0 g

～かき玉汁～

【材料（2人分）】

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

【作り方】

1. 卵は溶きほぐす。スプラウトは長さ 3 cm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）