

宮崎市食生活改善推進協議会



彩野菜とチキンのアーモンドグリル

鶏肉のアーモンド焼きは、味の決め手となる香辛料や香味野菜を効かせカリッとジューシーに焼くことで、減塩でも美味しく、食べ応えのある味付けに仕上がりました。副菜は食感の良い野菜をたっぷり使用しているので、低カロリーでも満足感が得られます。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150 g)	1.5				
鶏肉のアーモンド焼き			2		
ごぼう南蛮づけ		1			
小松菜ときくらげの卵炒め		1			
1食分の合計	1.5	2	2	0	0

1食分 エネルギー634kcal たんぱく質24.5g 脂質 23g 炭水化物 80.7g

野菜・きのこ・海藻使用量 184g

食塩相当量 2.2g

主菜 鶏肉のアーモンド焼き

材料/1人分

	鶏もも肉	80 g
	塩	少々
	粒マスタード	4 g
A	ニンニク	1 g
	アーモンドスライス	4 g
	パン粉	大さじ1
	パセリ	2 g
	オリーブ油	小さじ1
	添) パセリ	3 g
	添) ミニトマト	20 g

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩を振り粒マスタードを塗る。
- 2 細かく刻んだAを混ぜ合わせ、鶏もも肉にまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、鶏もも肉を中火から弱火できつね色になるまで焼く。
- 4 裏返して同様に焼き、パセリ、ミニトマトと共に皿に盛りつける。

副菜1 ごぼう南蛮づけ

材料/1人分

	水田ごぼう	35 g
	玉ねぎ	25 g
A	きゅうり	15 g
	黄ピーマン	8 g
	赤ピーマン	8 g
	かいわれ大根	10 g
B	酢	大さじ2/3
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/4
	だし汁	大さじ1/4
	片栗粉	適宜
	揚げ油	適宜

作り方

- 1 ごぼうは4mm幅、4cm長さの斜め切りにして水に浸しあく抜きする。
- 2 玉ねぎは薄切り、Aは千切り、かいわれ大根は3cmの長さに切る。
- 3 Bの調味料を合わせて温める。
- 4 1のごぼうの水気を切り、片栗粉をつけ油で揚げ、3のつけ汁に入れる。
- 5 4に2の野菜を入れ味をなじませる。

副菜2 小松菜ときくらげの卵炒め

材料/1人分

	小松菜	30 g
	きくらげ	2 g
	にんじん	15 g
	卵	1/2 個
	ごま油	小さじ1/3
A	鶏がらだし	0.8 g
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1/6
	ごま	小さじ1/3

作り方

- 1 小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 きくらげは水に戻し、大きいものは小さく切る。にんじんは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れ、小松菜・きくらげ・にんじんを炒め、しんなりしたら卵を回し入れる。
- 4 Aを入れ、味を整える。
- 5 盛り付けたら、ごまを手でねじりながら振りかける。