



都城産食材たっぷりレシピ

鶏肉はレモン汁を使ってサッパリ美味しく仕上げました。にんにくの香りで食欲増進！ミネストローネは野菜がたっぷりで、都城在来種の大豆「みやだいず」や都城産ベーコンも使った地産地消レシピです。デザートに好きな果物を加えてもOK！

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 (150g)	1.5				
鶏肉のにんにくバターソテー			2		
野菜たっぷりミネストローネ		2			
1食分の合計	1.5	2	2	0	0

1食分 エネルギー596kcal たんぱく質24.6g 脂質 24.1g 炭水化物 66.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 203g

食塩相当量 1.7g

主菜 鶏肉のにんにくバターソテー

材料/ 1人分

鶏もも肉	90 g
にんにく	1/4かけ
パセリ	適量
サラダ油	大さじ1/3
バター	小さじ2/3(2.5g)
レモン汁	小さじ1/2
塩	0.4 g
こしょう	適量
添) レタス	20 g
添) ミニトマト	20 g

作り方

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉の皮を下にして、焼き色が付くまで中火で加熱する。
- 4 余分な油をペーパーでふき取る。
- 5 バター、にんにく、塩、こしょうを加えにんにくの香りが出るまで鶏もも肉と絡める。
- 6 パセリとレモン汁を加え、さっと炒める。
- 7 皿に盛り付けてレタスとミニトマトを添え、完成。

副菜 野菜たっぷりミネストローネ

材料/ 1人分

玉ねぎ	13 g	
にんじん	15 g	
じゃがいも	15 g	
キャベツ	15 g	
ベーコン	7.5 g	
蒸し大豆 (みやだいず)	13 g	
オリーブ油	大さじ1/4	
にんにく	1/4 かけ	
水	100~150mL	
A	トマト缶	100 g(1/4缶)
	コンソメ	1.25 g(1/4個)
	砂糖	大さじ1/4
	塩	0.15 g
	こしょう	少々
	ローリエ	1 枚

作り方

- 【下ごしらえ】
- ・玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを1cm角のさいの目切りにする。
 - ・キャベツは3cm角に小さく切る。
 - ・にんじんは好きな型で型抜きし、残ったにんじんは1cm角のさいの目切りにする。
 - ・にんにくはみじん切りにする。
- 1 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを香りが出るまで炒める。
 - 2 キャベツ以外の野菜とベーコンを入れて軽く炒め、水とローリエを加えて10分程度中火で煮る。
 - 3 キャベツ、みやだいず、Aを加え、さらに弱火で10分程度煮る。
 - 4 野菜に火が通り、とろみが出てきたら火を止めて盛り付けて完成。