

高原町食生活改善推進協議会



鶏手羽元のカレー煮セット

香辛料を使うことで塩分を減らしてもおいしく食べられるように工夫しました。スープに野菜をたっぷり使って食べやすく、またみそマヨ和えには、歯ごたえのあるごぼうを使い満足感のあるニューにしました。

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				
鶏手羽元のカレー煮		2	2		
野菜とあさりのスープ		1			
ごぼうのみそマヨ和え		1			
1食分の合計	1.5	4	2	0	0

1食分 エネルギー539kcal

たんぱく質23g

脂質 16g

炭水化物80g

野菜・きのこ・海藻使用量 248.5g 食塩相当量 2.4g

主菜 鶏手羽元のカレー煮

材料/ 1人分

	玉ねぎ	25 g
	鶏手羽元	2 本
A	塩こしょう	少々
	カレー粉	小さじ1/4
	しめじ	65 g
	サラダ油	小さじ1/2
	しょうが	2.5 g
	にんにく	1 g
B	水	50 mL
	カレー粉	小さじ1/4
	固形コンソメ	...	1/8 個
	トマトケチャップ	...	小さじ1/4
	こしょう	少々
	添) ブロッコリー	...	30 g

作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。しょうがとにんにくはみじん切りにし、ブロッコリーは房を分け軸も茹でる。
- 2 鶏手羽元は縦に2~3本包丁で切り込みを入れ、**A**の調味料をすりこむ。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、鶏手羽元を焦げ色がつくまで焼きいったん取り出す。
- 4 同じ鍋でしょうがとにんにくを炒め、玉ねぎとしめじを加えさらに炒める。
- 5 **4**の鍋に**3**と**B**、茹でたブロッコリーの軸を加え落とし蓋をして煮立ったら弱~中火で焦げないよう約20分煮る。
- 6 器に**5**を盛り、茹でたブロッコリーを添える。

副菜1 野菜とあさりのスープ

材料/ 1人分

	玉ねぎ	20 g
	かにかまぼこ	5 g
	えのきたけ	20 g
	ほうれん草	15 g
	あさり水煮缶	...	5 g
	固形コンソメ	...	1/4 個
	塩こしょう	少々
	水	150 mL

作り方

- 1 玉ねぎはせん切りにかにかまぼこは1/3の長さに切る。えのきたけは石づきを落とし半分の長さに切る。ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- 2 あさり水煮缶は水気をきる。
- 3 鍋に分量の水とコンソメを入れ火にかけて煮立ったら**1**と**2**のあさを加えて煮る。塩こしょうで味を整える。

副菜2 ごぼうのみそマヨ和え

材料/ 1人分

	ごぼう	40 g
	にんじん	10 g
	きゅうり	20 g
A	いりごま	少々
	マヨネーズ	大きじ1/2
	プレーンヨーグルト	...	小さじ1/2
	みそ	小さじ1/2

作り方

- 1 ごぼうはささがきに、にんじんは千切りにし、それぞれ茹でて水気をしぼっておく。
- 2 きゅうりは千切りにし、塩を振り、洗ってから水気をきる。
- 3 ボールに**1**、**2**の材料を入れ、**A**の調味料で和えて器に盛る。