

日向市食生活改善推進協議会



野菜たっぷりチキンソテー セット

主菜のソースにはベジタブルミックスを利用し、スープにはきのこ類を多く取り入れることで野菜をたくさん摂れるように工夫しました。また、サラダは減塩のために酸味でおいしく食べれるドレッシングにしました。

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				
野菜たっぷりチキンソテー		1	3		
レタスときゅうりのサラダ		1			
きのこの中華スープ		1			
1食分の合計	1.5	3	3	0	0

1食分 エネルギー414kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.2g 炭水化物 74.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 222g 食塩相当量 2.1g

主菜 野菜たっぷりチキンソテー

材料/1人分

	鶏もも肉	90 g
	塩こしょう	少々
	ミックスベジタブル	50 g
A	トマトジュース	25 g
	オイスターソース	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/2
	にんにくチューブ 添) ミニトマト	0.5 cm 2 個

作り方

- 1 鶏もも肉はフォークで穴をあけ、塩こしょうで下味をつける。
- 2 **1**の鶏肉は皮目を下にし火にかけ、7割程度火が入ったら裏返しにして表面に焼き色がつくまでじっくり焼く。
- 3 凍ったミックスベジタブルと**A**の調味料を合わせ電子レンジで約2分加熱する。(温まりが良くない時は10秒ずつ加熱する。)
- 4 **2**を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、ミニトマトとレタスときゅうりのサラダを添えて**3**のソースをかける。

副菜1 レタスときゅうりのサラダ

材料/1人分

	レタス	1/2 枚
	きゅうり	1/2 本
	ねぎ	3 cm
A	酢	小さじ1/2
	砂糖	少々
	塩こしょう	少々

作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは、薄く輪切りにする。ねぎは、小口切りにする。
- 2 **1**と**A**の調味料を混ぜ合わせる。

副菜2 きのこの中華スープ

材料/1人分

	ぶなしめじ	1/4 個
	まいたけ	1/4 個
	エリンギ	1 本
	にら	5 cm
	卵	1/2 個
	水	160 mL
	鶏がらだし	小さじ1/2
A	しょうゆ	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1/4
	塩	少々

作り方

- 1 ぶなしめじは石づきを取りほぐす。まいたけは、小さくちぎる。エリンギは細くさく。
- 2 にらは1cm幅に切る。
- 3 鍋に水と鶏がらだし、**1**を入れひと煮立ちさせる。
- 4 煮たったら、溶き卵を流し入れる。
- 5 最後に**A**の調味料とにらを入れる。