

令和元年度

元気アップ講座

～簡単料理で低栄養予防～

ごはん

材料（2人分）

ごはん……………260g

盛り付け量:1人130g



【1人分の総量】

エネルギー：639kcal

タンパク質：24.6g

脂質：16.0g

塩分：2.3g

タンドリーチキン

作り方

材料（2人分）

皮つき鶏もも肉…160g

★下味

ヨーグルト……………60g

（プレーン）

カレー粉……………小さじ2

（4g）

塩……………小さじ1/3

（2g）

★付け合わせ

ミニトマト……………4個

サラダ菜……………2枚

レモン……………1/4個

①鶏肉は1口大に切る。

ボウルに下味の材料を入れ混ぜ合わせ、鶏肉を加えてからめる。20分から30分おく。

②ミニトマト、サラダ菜を洗い水気をとる。レモンは8等分のくし切りにする。

③フライパンを熱し、鶏肉のたれを少し取り、皮面から中火でこんがり焼く。焼き色がついたらひっくり返し、中心まで火を通す。

④器にサラダ菜をひき、鶏肉を盛る。ミニトマト、レモンを添える。

ミネストローネ

作り方

材料（2人分）	
にんじん	40g
ズッキーニ	40g
玉ねぎ	40g
セロリ	40g
しめじ	40g
ベーコン	40g
トマト缶	60g
パセリ	少々
水	240g
コンソメ	1/2個
こしょう	少々

- ① パセリをみじん切りにする。
- ② 残りの野菜を全て1cm角に切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ 鍋を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンの香りが出たら②の野菜も加えさらに炒める。
野菜が少ししんなりしたら、トマト缶、水、コンソメを加え10分から15分ぐらい野菜が柔らかくなるまで煮る。
最後にこしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

さつまいもと林檎のレーズン煮

作り方

材料（2人分）		
さつまいも	100g	
林檎	100g	
レーズン	20g	
①		
〔	水	200g
	砂糖	小さじ2 (6g)

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切り、林檎は皮を剥き1cmのいちょう切りにする。
- ② さつまいもを水に約10分さらす。
- ③ 鍋に水、水気を切ったさつまいも、林檎、レーズンを入れて熱し、煮立ったら、砂糖を加えて煮詰める。
- ④ 器に盛る。