

(主食、主菜、副菜 食事のバランスを考えよう)

令和6年 8月 8日(木) 9日(金)

★鶏肉のチーズ焼き

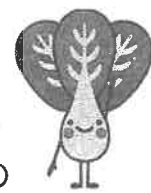


材料	1人前	4人前
鶏もも肉(皮つき)	75g	300g
スライスチーズ	8g (1/4枚)	32g (2枚)
A { 濃口醤油 }	4.5ml	大さじ1
A { 酒 }	2ml	大さじ1/2
A { 砂糖 }	3g	小さじ4
にんにく	3g	12g
しょうが	3g	12g
サラダ油	1ml	小さじ1
キャベツ	40g	160g
ミニトマト	36g (2個)	144g (8個)

【作り方】

- ① 鶏もも肉の両面をフォークで刺し、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② にんにくとしょうがをすりおろす。
- ③ バットに鶏もも肉とA、おろしにんにくとおろししょうがを入れ数分漬け置く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を入れる。両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 一度火を止め、スライスチーズ2枚を乗せて再び火をつけ蓋をする(弱火)。チーズが溶け始めたら火を消す。
- ⑥ 付け合わせのキャベツは千切りにして、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

★小松菜のにんにく炒め



【作り方】

材料	1人前	4人前
小松菜	70g	280g
にんにく	2.5g	10g
ぶなしめじ	15g	60g
サラダ油	3ml	大さじ1
塩	0.2g	ふたつまみ
こしょう	0.2g	少々

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら小松菜、ぶなしめじを炒めて塩、こしょうを加えて炒め合わせる。

★ナスのかきたま汁



【作り方】

材料	1人前	4人前
ナス	40g	160g
卵	25g	100g
小ねぎ	1g	4g
和風顆粒だし	0.8g	小さじ2/3
A { みりん }	1.5ml	小さじ1
A { 濃口醤油 }	3ml	小さじ2
水	125ml	500ml

- ① ナスは1cm幅の半月切りにし、水にさらす。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、和風顆粒だしを入れる。
- ③ ナスを入れて煮る。
- ④ Aを入れて味を調える。そこに溶き卵を流し入れる。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎを散らす。

★みかんゼリー



【作り方】

材料	1人前	4人前
みかん缶	10g	40g
100%オレンジジュース	100ml	400ml
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	6g	24g

- ① みかん缶はシロップを切っておく。
- ② 鍋に100%オレンジジュースを入れる粉寒天を加え熱し、溶けたら砂糖を加え混ぜながら溶かし、粗熱をとる。
- ③ 用意したカップに粗熱をとった②を流し入れる
- ④ ラップをして冷蔵庫へ入れる。
- ⑤ ゼリーが固まったらみかんを乗せる。

★ごはん 一人分 110g

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
ごはん	171	2.8	0.3	3.3	0.3	0
鶏肉のチーズ焼き	220	15.7	13.8	77.6	1.6	1.1
小松菜のにんにく炒め	45	1.8	3.2	121.4	2	0.5
ナスのかきたま汁	31	2.2	1.3	13.4	0.7	0.8
みかんゼリー	76	0.8	0.1	10.4	0.6	0
合計	543	23.3	18.7	226.1	5.2	2.4

(一人当たり)