

健康メニュー

★アピールポイント

※夕食の一例です。

出来る限り減塩を心がけています。パン粉のかわりに食物繊維の多いオートミールを使用。

シチューは市販のルーを使わず小麦粉でとろみを付けました。

さやいんげん、大葉、ピーマン、パセリは家庭菜園で採れたものです。

ご飯はもち麦と雑穀米入りです。

ヨーグルトは自家製豆乳ヨーグルトに自家製食べる甘酒、プルーンエキスを添えたもの。

塩分は一食当たり1.7g 野菜は271g



☆鶏ムネ肉のオートミール焼き（一人分で野菜90g 塩分0.3g）

材料 2人分

ムネ肉	140g	
A	塩こうじ	5g
	ニンニク	小1(4g)
	生姜	小1(4g)
	片栗粉	6g(小2)
オートミール(オーツ麦)	大3(18g)	
オリーブオイル	小2(8g)	
キャベツ	100g	
ミニトマト	3個	
大葉	6枚	
みょうが	1個	
レモン汁	適量	

作り方

- ①ムネ肉は皮を剥がし1cmくらいの厚さに斜めに切る。生姜、ニンニクはすりおろす。
- ②ビニール袋に①を入れAも入れて、よくもみこむ。30分くらい冷蔵庫に入れておく。
- ③冷蔵庫から出したムネ肉にオートミールをまぶしつける。
- ④フライパンに油を入れ熱し③を焦がさないように中火で焼く。
- ⑤キャベツ、大葉、みょうがはせん切りにし④と皿に盛りつけミニトマトを添える。サラダはレモン汁をかけていただきます。

☆ナスといんげんの煮びたし（一人分で野菜96g 塩分0.2g）

材料 2人分

ナス	1本(120g)
さやいんげん	65g
生姜	6g
昆布だし汁	100ml
サラダ油	小1(4g)
しょうゆ	小2/3(2g)
花かつお	2g

作り方

- ①ナスはへたを落としピーラーで2ヶ所タテに皮をむく。大きめの乱切(10ヶくらい)にする。生姜はせん切りにする。いんげんは筋を取り3cmぐらいの長さに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ弱火で①を軽く炒める。だし汁を入れ中火にしナスがしんなりしてきたら醤油をいれひと煮立ちさせ火を止める。花かつおの半分を混ぜる。
- ③器に盛り付け残りの花かつおをかける。

☆簡単シチュー

(一人分で野菜85g 塩分1.2g)

材料 2人分

シーチキン(かつお油漬)	1缶(70g)	
A	玉ねぎ	50g
	キャベツ	40g
	しめじ	30g
	人参	30g
	ピーマン	20g
水	300ml	
豆乳	50ml	
コンソメスープの素	2/3個	
スキムミルク	小2(4g)	
小麦粉	大1(9g)	
塩・コショウ	少々	
パセリ	少々	

作り方

- ①鍋にシーチキンの油を入れAの野菜を弱火で軽く炒める。
(玉葱・キャベツ・ピーマンは2cm角、人参は1cm角に切る。
しめじはほぐす。)
- ②スキムミルク、小麦粉は少しの水でよく溶いておく。
- ③①の鍋に水300mlとコンソメスープの素を入れ中火にし野菜
が煮えたら火を止めシーチキンを入れる。
- ④③に②を入れとろみがつくまでよく混ぜる。
豆乳を入れて一煮立ちさせ、味をみて塩・コショウで調味する。
器に盛りパセリを散らす。