

桑名市食生活改善会員伝達料理

～ 主食、主菜、副菜、食事のバランスを考えよう ～

令和4年8月18日(木)19日(金)
桑名市食生活改善推進協議会

【 ごはん 】

材料	1人分	4人分
米	1/3合	1・1/3合

【 チキンステーキ 香味ソースがけ 】

材料	1人分	4人分
鶏もも肉	80g	320g
塩	0.3g	小さじ1/4
こしょう	少々	少々
香味ソース		
だいこん	50g	200g
たまねぎ	1/8玉	1/2玉
にんにく	1/4片	1片
酒	小さじ1	20cc
みりん	小さじ1	20cc
しょうゆ	小さじ1	20cc
酢	小さじ1	20cc
付け合わせ		
キャベツ	30g	120g
にんじん	10g	40g
水菜	5g	20g
ししとう	2本	8本
しめじ	10g	40g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

作り方

1. 鶏もも肉は厚みを均一に開き、塩、こしょうをし、フライパンで皮目を下にして5分焼き、もう片面も5分焼く。一口大に切る。
2. 鶏もも肉を取り出し、ししとう、しめじを炒め、塩、こしょうをふる。
3. だいこんとたまねぎ、にんにくをすりおろす。
4. 香味ソースの材料を全てフライパンへ入れ加熱する。
5. 付け合わせのキャベツとにんじんは千切り、水菜は5cm程度に切る。
6. お皿に付け合わせ、鶏もも肉をのせ、香味ソースをかける。

【 ナスとトマトの中華炒め 】

材料	1人分	4人分
ナス	1/2本	2本
トマト	1/2個	2個
卵	1/4個	1個
しょうが	2.5g	10g
ごま油	大さじ1/4	大さじ1
合わせ調味料		
中華だし	小さじ1/4	小さじ1
みりん	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
酒	小さじ1/2	小さじ2
水	大さじ1	60cc

作り方

1. ナスは乱切りにし、水にさらす。
2. トマトは湯むきし一口大に切る。
3. 中火で熱したフライパンにごま油の半量をひき、溶き卵を炒め一度取り出す。
4. 同じフライパンに残りの油とみじん切りにしたしょうがを入れ、香りが出たらナスとトマトを炒め、合わせ調味料を加え味をなじませ、③の卵を戻し入れる。
5. お皿に盛り付ける。

【 冷やし汁 】

材料	1人分	4人分
きゅうり	1/2本	2本
みょうが	1/2個	2個
青じそ	1/2枚	2枚
じゃがいも	1/4個	1個
みそ	9g	36g
すりごま	大さじ1/2	大さじ2
水	150cc	600cc
かつお節	1.5g	6g

作り方

1. きゅうりは輪切り、みょうがと青じそは千切り、じゃがいもは一口大の大きさに切る。
 2. 鍋にかつお節でだしを取り、じゃがいもを入れ長めにゆでる。
 3. 火をとめたら、①とすりごま、みそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ※ 水の分量を減らし、氷を入れてもOK

【 栄養価 】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
ごはん	179	3.1	0.5	3	0
チキンステーキ	223	15.3	11.6	50	1.3
ナスとトマトの中華炒め	85	2.9	4.4	22	0.4
冷やし汁	74	4.1	2.8	74	1.1
合計	561	25.4	19.3	149	2.8