

夏の献立

鶏肉のパン粉焼きさっぱりレモンソース
切干だいこんの夏野菜トマト煮
貝だくさんコンソメスープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：590kcal
たんぱく質：33.2g
脂質：7.9g
炭水化物：93.2g
塩分：2.9g
野菜の使用量：113g

主食 ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主菜 鶏肉のパン粉焼きさっぱりレモンソース

材料(2人分)

鶏もも肉 240g
塩 一つまみ
こしょう 少々
小麦粉 大さじ1強
パン粉 大さじ3強
パセリ(みじん切り) 小さじ1
砂糖 大さじ2
レモン汁 大さじ2
濃口しょうゆ 大さじ2強
水 大さじ2
水溶き片栗粉 大さじ2
レモン(薄切り) 4枚分
キャベツ 1枚半
にんじん 薄切り2枚分
かいわれだいこん 1/10パック

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 鶏肉は8割程度火が通るまで焼いた後、パン粉をかけ、焦げ目がつくまでオーブントースターなどで焼く。
- ③ 鍋にかっこ内の調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に、千切りにしたキャベツとにんじん、かいわれだいこん、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り付け、鶏肉にパセリと③のソースをかける。

副菜 切干だいこんの夏野菜トマト煮

材料(2人分)

切干だいこん 10g
赤ピーマン 小1/3個
コーン 小さじ1
ツナフレーク 小さじ2
おろしにんにく 少々
鷹の爪 適宜
油 小さじ1/4
トマト 小1/6個
ケチャップ 小さじ1強
水 20cc
白ワイン 小さじ1/2
コンソメ(顆粒) 一つまみ
塩 一つまみ
枝豆 3さや

作り方

- ① 切干だいこんは戻して、水気を絞る。
- ② 枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ③ 鍋に油、おろしにんにく、輪切りにした鷹の爪を入れて加熱し、枝豆以外の材料と調味料を入れて、炒め煮にする。
- ④ 器に③を盛り付け、枝豆を飾る。

和風料理が定番の切干だいこんを、洋風にアレンジして目先を変えてみましょう!



汁物 貝だくさんコンソメスープ

材料(2人分)

じゃがいも 小1/2個
ブロッコリー 中1/3株
たまねぎ 小1/6個
にんじん 1cm厚さ
コンソメ(顆粒) 小さじ2/3
塩 一つまみ
こしょう 少々
水 1カップ

作り方

- ① じゃがいもや野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、水と①を入れて火にかけ、火が通ったらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。

貝だくさんの汁物は、減塩効果と野菜の量を増やす2つの効果があります!



季節野菜の一品

かぼちゃのさっぱりサラダ 一人分 エネルギー:103kcal 塩分:0.7g 野菜の使用量:72g

材料(2人分)

かぼちゃ 120g
きゅうり 1/8本
たまねぎ 10g
塩 軽く一つまみ
こしょう 少々
フレンチドレッシング 小さじ1と2/3
マヨネーズ 小さじ1と1/2

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ゆでる。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにし、塩もみする。
- ③ 水気を絞った野菜と調味料を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

かぼちゃの旬は、7月～12月。長く楽しめる食材です。栄養価が高い上に保存性もよいので、常備しておきたい野菜の一つです。



だいこんの酢の物 一人分 エネルギー:33kcal 塩分:0.5g 野菜の使用量:70g

材料(2人分)

だいこん 4cm厚さ
にんじん 2cm厚さ
みりん 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1と1/2
いりごま 小さじ1

作り方

- ① だいこんとにんじんは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② 野菜と合わせ調味料を混ぜ合わせ、器に盛りごまを振る。

だいこんやにんじんは塩もみではなく、さっとゆでることで、しんなりするので、減塩できます。

