

中区

とうもろこしごはん タンドリーチキン
焼き野菜の赤しそソース添え キウイシャーベット

献立作成：中区すこやか食生活推進リーダー、中区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：666kcal

たんぱく質：27.3g

脂 質：15.4g

炭水化物：104.4g

塩 分：1.9g

野菜の使用量：190g



主 食 とうもろこしごはん

材料（2人分）

米	1 合
コーン(缶詰 190g 入)	1/2 缶
ブイヨン	1/2 個
青じそ	1 枚

作り方

- ① 米を洗い、水気を切る。
コーンの缶詰の実と汁を分ける。
- ② 米と缶詰の汁を炊飯器に入れ、
1合の目盛まで水を加え、30分程度浸す。
- ③ コーンの実とブイヨンを加えて普通に炊飯する。
炊き上がったら底から混ぜて茶碗に盛りつけ、
千切りにした青じそを飾る。

主 菜 タンドリーチキン

材料（2人分）

水菜	1/5袋(40g)
レモン	1/4個
鶏むね肉	160g
A	しょうゆ 小さじ2
	プレーンヨーグルト 小さじ2
	カレー粉 小さじ1/2
	片栗粉 小さじ2
油	小さじ2
ミニトマト	4個

作り方

- ① 水菜を食べやすい大きさに切り、レモンはくし切りにする。鶏肉は一口大にそぎ切りする。
- ② ポリ袋に鶏肉とAを入れて揉みこみ、味をしみこませる。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、
両面こんがり焼く。
焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに中に火が
通るまで蒸し焼きにする。(5～10分)
- ④ 皿に水菜を盛り、その上に鶏肉を盛りつけ、ミニトマトと
レモンを添える。
フライパンに残ったソースをかけ、レモンをしぼる。

副 菜 焼き野菜の赤しそソース添え

材料（2人分）

かぼちゃ	80g
パプリカ(赤)	1/2個(60g)
アスパラガス	細2本(40g)
なす	小1個(60g)
油	小さじ1
A マヨネーズ	小さじ2
プレーンヨーグルト	小さじ1
赤しそふりかけ	小さじ1/3

作り方

- ① かぼちゃを5mm厚さの食べやすい大きさに切る。
パプリカとアスパラガスは食べやすい大きさに切る。
なすは1cm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ 野菜を皿に盛り、Aを混ぜたソースを添える。

デザート キウイシャーベット

材料（2人分）

砂糖	小さじ4
水	大さじ3
グリーンキウイフルーツ	1個(120g)
ゴールドキウイフルーツ	1個(120g)
レモン果汁	小さじ1

作り方

- ① 鍋に砂糖と分量の水を入れて煮立てて、シロップを作り冷ます。
- ② キウイフルーツは皮をむいて粗く刻む。
- ③ ジッパー付きの袋に①と②とレモン果汁を入れ、よく揉む。袋の口をしっかりと閉めて薄くのばし、冷凍庫で冷やし固める。
*金属バットに乗せて冷凍庫で冷やすと、速く固まる。
- ④ 固まってきたら袋を揉み、再度冷凍庫で固める。
この作業を2～3回繰り返し、冷やし固まったら（約2時間）、器に盛りつける。

★ フライパン 1 つでお手軽に！

初めに「焼き野菜の赤しそソース添え」の野菜をフライパンで焼き、そのあと同じフライパンで「タンドリーチキン」を焼くと、フライパン 1 つででき、洗い物が増えないのでおすすめです。

★ タンドリーチキン

パサつきやすい鶏むね肉に、ヨーグルトと片栗粉を加えて焼くことで、減塩でやわらかく仕上げることができます。

★ 焼き野菜の赤しそソース添え

赤しそふりかけ、マヨネーズ、ヨーグルトで、風味が良いピンクの焼き野菜ソースが作れます。

★ キウイシャーベット

ゴールドキウイフルーツは甘く、
グリーンキウイフルーツはさっぱりしています。

お好みのキウイフルーツで作ってみてください。

キウイフルーツやレモンにはビタミン C が豊富に含まれています。

広島県産のレモン、
水菜、アスパラガスを
使用しています。

