



安芸区

鶏もも肉の彩り野菜 ピーマンの塩昆布炒め  
ちりめんじゃこ入りみそ汁 簡単おつまみピザ

献立作成：安芸区すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：597kcal

たんぱく質：23.8g

脂質：19.8g

炭水化物：79.2g

塩分：2.6g

野菜の使用量：170g

主食 ごはん 1人分 150g

主菜 鶏もも肉の彩り野菜

材料（2人分）

鶏もも肉	1/2枚
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
かぼちゃ	40g
なす	1/2本
たまねぎ	1/3個
トマト	中1/3個
しめじ	1/2袋
しょうが	8g
水	1/4カップ
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/6(0.8g)
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉に塩こしょうをふりかけ、10分程度置き、食べやすい大きさに切る。
  - ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の鶏肉の皮目を下にして並べ、中火で焼く。
  - ③ 鶏肉の皮がキツネ色になったら、ひっくり返し蓋をして2～3分焼く。両面がよく焼けたら、鶏肉を皿に盛りつける。
- 《彩り野菜(しょうが風味)》
- ④ かぼちゃを1cmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、軽くラップをして、電子レンジで1分加熱する。
  - ⑤ なすは1.5cmの輪切り、たまねぎとトマトは2cmのくし切りにする。しめじは石づきをとってほぐし、しょうがは皮をむきやや太めのせん切りにする。
  - ⑥ 鍋に、なす、たまねぎ、しめじの順に並べ、水を加えて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。5分後、蓋をとり、残った水分がなくなるまで炒める。オリーブ油としょうがを加え、香りがでてきたら、塩とこしょうで味をととのえて、④を加え、更に2～3分炒める。
  - ⑦ ⑥にトマトを加え、軽く煮崩れるまで炒め(1～2分)、③の皿に盛りつける。

## 副菜 ピーマンの塩昆布炒め

### 材料（2人分）

ピーマン	2 個
ごま油	小さじ1/2
塩昆布(細切り)	小さじ1
いりごま	小さじ1/2

### 作り方

- ① ピーマンの種を取り、斜めに太めのせん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンがしんなりするくらいまで中火で炒める。
- ③ ②に塩昆布といりごまを加え、サッと炒めたら器に盛りつける。

## 汁物 ちりめんじゃこ入りみそ汁

### 材料（2人分）

水	1・1/2カップ
ちりめんじゃこ	大さじ1
油揚げ	1/5枚
えのきたけ	1/5袋
乾燥わかめ	小さじ1
小松菜	1/10束
みそ	小さじ2

### 作り方

- ① あらかじめ、鍋に分量の水とちりめんじゃこを入れておく。
- ② 油揚げは、半分にして太めのせん切りにし、えのきたけは石づきを取り、1/3の長さに切る。  
小松菜は2cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。
- ③ ①の鍋を火にかけ、油揚げ、えのきたけ、乾燥わかめ、小松菜の茎を加えて煮立たせる。  
その後、小松菜の葉を加えて再度煮立たせる。
- ④ みそを溶き入れて火を止める。

## デザート 簡単おつまみピザ

### 材料（2人分）

餃子の皮	2枚
ケチャップ	小さじ1
たまねぎ	8g
さんまの蒲焼缶詰	10g
ピーマン	4g
チーズ(溶けるタイプ)	8g

### 作り方

- ① 餃子の皮にケチャップを薄く塗り、薄くスライスしたたまねぎ、さんまの蒲焼缶詰、薄くスライスしたピーマン、チーズの順にのせる。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、①を並べ、かるく焦げ目がつくまで焼く(2~4分)。

### ★ 彩り野菜(しょうが風味)

しょうが風味の野菜炒めです。トマトから旨味が出るので、塩分控えめでおいしく食べることができます。肉のソテーや魚のムニエルなど、たんぱく質と一緒に食べましょう！

### ★ 塩昆布炒め

調味料を使っていないのに、塩昆布の旨味でおいしく食べることができます。時短料理なので、お弁当のおかずにもピッタリです。

### ★ ちりめんじゃこ入りみそ汁

「ちりめんじゃこ」で出汁をとり、そのまま具として食べます。「ちりめんじゃこ」は骨ごと食べるので、カルシウムの補給源になります。

簡単でおいしい「ちりめんじゃこ入りみそ汁」で、骨粗しょう症を予防しましょう！

### ★ おつまみピザ

餃子の皮を使うので、料理初心者でも、簡単に作ることができます。具材は変更できます。お好みの具材で作ってください。※ ホットプレートやフライパンでも蓋をして焼くことができます。

