

安芸区

レモンが香る さっぱりサラダ寿司 鶏肉のガーリックチーズソテー にんじんのポタージュスープ フルーツゼリーパフェ



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：732kcal
たんぱく質：30.1g
脂 質：22.1g
炭 水 化 物：104.6g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：165g

主 食 レモンが香る さっぱりサラダ寿司

材料（2人分）

米	1 合
だし昆布	2cm 角
ツナ缶(油漬)	1/3 缶
酒	小さじ 1
たまご	大 1/2 個
塩	1/2 つまみ
サラダ油	小さじ 1/2
ロースハム	1 枚
チーズ	10g
きゅうり	1/2 本
レタス	50g
合わせ酢	
酢	大さじ 1・小さじ 1
さとう	小さじ 2
塩	1/2 つまみ
レモン(汁)	小さじ 2

作り方

- ① 米を洗い、通常の水加減する。だし昆布をのせて30分以上浸し、普通に炊飯する。
- ② フライパンに、油を切ったツナ缶と酒を入れ、水分がなくなるまで炒りつける。
- ③ ボールにたまごを割り入れ塩を加えてほぐしておく。フライパンを熱して、サラダ油を入れ、溶きたまごを流し入れ、ふんわりとした炒りたまごにする。
- ④ ロースハムは1cmの角切り、チーズは5mmのあられ切り、きゅうりは7～8mmの角切りにする。レタスは一口大にちぎっておく。
- ⑤ **合わせ酢**の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱しておく。
- ⑥ ごはんが炊けたら、すし桶又はボール等に移す。
- ⑦ レモン果汁と⑤の**合わせ酢**を⑥に回しかけ、②③④を入れ、ほぐしながら均一に混ぜる。
- ⑧ 器に盛りつける。

★さっぱりサラダ寿司

サラダのような「バラ寿司」です。簡単に作ることができるので、お子さんと一緒に作ってください。

合わせ酢に野菜を漬けこむと「野菜サワー漬け」になります。

塩分控えめのお漬物として美味しくいただけます。

主 菜 鶏肉のガーリックチーズソテー

材料（2人分）

鶏もも肉(皮なし)	120g
塩	1/2 つまみ
コショウ	少々
小松菜	1/4 束
しめじ	1/5 パック
サニーレタス	1～2 枚
ミニトマト	4 個
オリーブ油	小さじ 1/2
ガーリックパウダー	2g
粉チーズ	2g

作り方

- ① 鶏もも肉は、2cm 幅で4～5cm のスティック状に切り、塩・コショウを振りかけておく。
- ② 小松菜は3cmに切る。しめじは石づきを取りほぐす。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、中火で小松菜としめじを炒め、皿に移す。
- ④ ③のフライパンに①を並べ、中火で焼く。白っぽくなったら、裏返し、ガーリックパウダーをふりかける。焼けてきたらもう一度裏返し、③を加えて火を止める。
- ⑤ 粉チーズを振りかけ、蓋をして少しなじませる。
- ⑥ お皿に、サニーレタスを敷いて⑤を盛りつけ、ミニトマトを添える。

副 菜 にんじんのポタージュスープ

材料（2人分）

にんじん	2/3 本
たまねぎ	1/3 個
バター	5g
水	1・1/2カップ
固形コンソメ	1/2 個
スイートコーン缶 (クリームタイプ)	30g
牛乳	1/2カップ
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① にんじんは、1cm 厚さの半月切りにし、下茹でする。たまねぎは皮をむき、半分に切り、薄切りにする。
- ② 鍋にバターとたまねぎを入れ、弱火で焦がさないように炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ②に水と固形コンソメ、スイートコーン缶を入れて軟らかくなるまで煮る(約 10 分)。大きなボールに水を入れ、鍋をつけて混ぜながら冷ます。
- ④ ミキサーに③を入れて、なめらかになるまでかき混ぜ、鍋に戻して牛乳を加える。
- ⑤ 器にそそぎ、乾燥パセリを散らして出来上がり。

デザート フルーツゼリーパフェ

材料（2人分）

バナナ	1/3 本
レモン汁	少々
もも缶詰	1 切れ
ミニゼリー	3 個
コーンフレーク	10g
加糖ヨーグルト	大さじ 1・小さじ 1
アイスクリーム	60g
チョコレート	少々
ミントの葉	適宜

作り方

- ① バナナは皮をむき、5mm の輪切りにしてレモン汁を振りかけておく。もも缶詰は 1cm 角程度に切っておく。ミニゼリー、コーンフレークは冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 器の底にヨーグルトを入れ、コーンフレークを敷き、バナナを並べ、もも缶詰をのせる。
- ③ ゼリーを容器から取出し、1/4 に切り分け、1 切れを残して②に盛る。
- ④ ③の上にアイスクリームをのせ、残しておいたゼリー、チョコレートを飾る。