



家庭でできる「元気じゃけん定食レシピ」

西区

夏野菜と鶏肉のトマト煮

かぼちゃサラダ オクラスープ

献立作成者：西区すこやか食生活推進リーダー



【一人一食分の栄養価】

エネルギー：645kcal

たんぱく質：21.3g

脂 質：20.6g

炭水化物：90.2g

塩 分：2.6g

野菜の使用量：325g

☆主食 ごはん ☆ ごはん 1人分 150g

☆主菜 夏野菜と鶏肉のトマト煮 ☆

材料（2人分）

鶏もも肉	150g
なす	2本(160g)
ピーマン	1個(30g)
たまねぎ	1/4個(50g)
トマト	2個(200g)
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
固形コンソメ	1個
小麦粉	大さじ1/2
こしょう	適宜

作り方

- ①なす・ピーマンは1cmの輪切り、たまねぎは2cmの角切りにする。鶏肉は角切りにする。
- ②鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンに油（小さじ1）を熱し中火で鶏肉を両面こんがり焼き、酒をふりかけて全体にからめ、取り出す。
- ③フライパンに油を入れにんにくを入れ香りが立つまで炒め、なす・玉ねぎを炒める。
- ④ざく切りしたトマトを入れ、鶏肉と固形コンソメを加えて、弱火で10分煮る。ピーマンを加えてこしょうで味をととのえる。

☆副菜 かぼちゃのサラダ ☆

材料（2人分）

かぼちゃ 1/8 個（150g）
きゅうり 5 cm（30g）
塩 少々
プレーンヨーグルト 大さじ 2 1/2
マヨネーズ 大さじ 1/2
粗挽きこしょう 少々

作り方

- ①かぼちゃは 1 cm 角くらいに切り、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（5 分くらい）
- ②きゅうりは薄切りにして塩もみする。あら熱を取ったかぼちゃに混ぜ、ヨーグルト・マヨネーズであえ、こしょうで味をととのえる。

☆副菜 オクラスープ ☆

材料（2人分）

オクラ 2 本（20g）
ねぎ 5 cm（10g）
固形コンソメ 1 個
水 300 cc
こしょう 少々

作り方

- ①オクラはさっとゆでて、小口切りにする。ねぎも小口切りにする。
- ②お湯を沸かし固形コンソメを溶かす。こしょうで味をととのえる。
- ③碗に小口切りにしたオクラ・長ねぎを入れて、スープをそそぐ。



季節の野菜（なす・ピーマン・トマト・かぼちゃ・きゅうり・オクラ）
をたっぷり使用した主菜と副菜の組合せです。

1 食で、約 1 日分の野菜が取れます。

トマト煮はたくさん作って、パンの上に乗せて朝食に、カレー粉を加えてカレーライスに、水と固形スープの素を足して、トマトスープ煮と応用の可能なメニューです。

一度にたくさん作って、調理時間の短縮に役立つ一品です。