

● 鶏ときのこのホイル焼き定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：595kcal
たんぱく質：31.0g
脂 質：18.6g
炭水化物：85.8g
塩 分：2.5g

1人分の野菜

163g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 鶏ときのこのホイル焼き



鶏ときのこのホイル焼き
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

材料 (1人分)		下準備
鶏むね肉	100g	一口大にそぎ切り
塩麴	小さじ1.5	
たまねぎ	1/8個 (25g)	うす切り A 石づきをとり、ほぐす
しめじ	1/8袋 (20g)	
えのきだけ	1/4袋 (40g)	
バター	小さじ1	
黒コショウ	少々	
カットねぎ	8g	

● 作り方

- ① アルミホイルを横長に広げ、鶏むね肉を置き、塩麴を揉みこみ、**A**をのせる。
- ② ①の上にバターをのせ、黒コショウをふる。
- ③ アルミホイルを折りたたむ。(下図参照)
- ④ フライパンに③と水(分量外)を2cmくらい入れ(右図参照)、しっかり蓋をする。(複数人分作る場合はまとめて入れる。)
- ⑤ ④を強火にかけ、沸騰したら、中火で15分蒸し、火を止めて3分置く。
- ⑥ お皿にのせ、アルミホイルを開いて、カットねぎをかける。



● アルミホイルの折りたたみ方

① 上下の両辺を合わせる

② 合わせた両辺を数回折る

③ 片端を数回折る

④ もう一方の片端を折る



副 菜

にんじんリボンサラダ



にんじんリボンサラダ
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.4g**

材料 (2人分)		下準備
にんじん	2/3本(100g)	皮をむく
水	大さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ1	A 混ぜ合わせる
しそふりかけ	小さじ1/2	

● 作り方

- ① にんじんをピーラーで薄く削り、5cmくらいの長さに切る。



1本のにんじんをこのくらいまで削ります。残りは切り干し大根のスープ煮で使えます。

- ② ①を耐熱容器に入れ、水を振り、ふんわりラップし、電子レンジ (600W) 4分加熱、粗熱をとり、軽く絞る。

- ③ ②をAで和える。

副 菜

切り干し大根のスープ煮



切り干し大根のスープ煮
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

ステップ2

作り置きして朝食にも！

材料 (2人分)		下準備
切り干し大根	15g	洗う
にんじん	1/3本(50g)	千切り
小松菜	1株(50g)	3cm幅に切る
ベーコン	20g	1cm幅に切る
水	400ml	
コンソメ	小さじ1	
こしょう	少々	

● 作り方

- ① 鍋に材料を全て入れ、少しずらして蓋をする。

- ② ①を火にかけ、沸騰したら、弱火で15分煮る。

デザート

季節のフルーツ (梨)

★鶏ときのこのホイル焼き★

フライパンが汚れず、洗う手間がかかりません！アルミホイルに包んだ後、そのまま冷凍し、ストックを作っておくと時短に♪冷凍のものは加熱時間を20分、火を止めて蓋をしたまま5分おきましょう。

★にんじんリボンサラダ★

和えるものを変えると違うメニューに大変身♪
～アレンジレシピ～

Aのマヨネーズとしそふりかけを

ヨーグルト50g、スライスチーズ1枚、ごま小さじ2に変更



★切り干し大根のスープ煮★

切り干し大根の甘味があるため、調味料は少なくてもおいしくいただけます。切り干し大根は生野菜として換算すると4倍の重量を食べたことになり、効率的に野菜が摂取できます。また、長期保存に向いているので、ローリングストックにピッタリです。