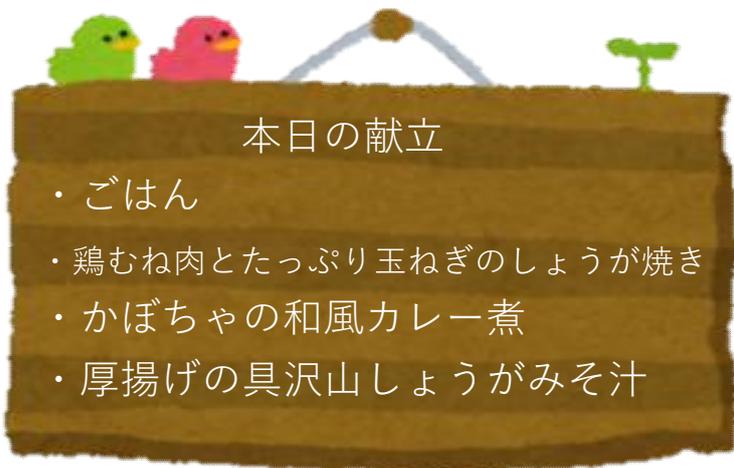


全世代に広げよう

4人分

健康寿命延伸プロジェクト(若年世代)

R5.12.7



【1人分の栄養量】

エネルギー：881kcal

たんぱく質：42.8g

脂質：40.4g

炭水化物：92.8g

食塩相当量：2.9g

★主食：ごはん

エネルギー:236kcal たんぱく質:5.3g 脂質:0.5g 炭水化物:54.2g 食塩相当量:0.0g

材料	分量 (4人分)
ごはん	600g

★主菜：鶏むね肉とたっぷり玉ねぎのしょうが焼き

エネルギー:356kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.7g 炭水化物:19.9g 食塩相当量:1.4g

材料	分量 (4人分)
鶏むね肉	1枚(360g)
酒	大さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	2個(400g)
サラダ油	大さじ2
酒	小さじ4
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
しょうが(すりおろし)	小さじ4
砂糖	小さじ2
レタス	100g
ミニトマト	8個(80g)

【作り方】

- ① 鶏肉は繊維を断ち切るようにそぎ切りにし、Aを揉みこんで10分程置き、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形に切りに、レタスは一口大にちぎる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れ3分ほど炒める。玉ねぎを加えてさらに3～4分炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Bを加える。
- ⑤ 器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④を盛り付ける。



★副菜：かぼちゃの和風カレー煮

エネルギー:162kcal たんぱく質:10.8g 脂質:9.2g 炭水化物:12.7g 食塩相当量:0.6g

材料	分量 (4人分)
かぼちゃ	400g
鶏ひき肉	200g
サラダ油	大さじ1
水	200ml
A { めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ4
カレー粉	小さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ひき肉を加えて炒める。
- ③ 半分ほど火が通ったら、①を加える。
- ④ 全体に油が回ったら、Aを加えて蓋をして5~8分全体に火が通るまで加熱する。



★汁物：厚揚げの具沢山しょうがみそ汁

エネルギー:127kcal たんぱく質:7.3g 脂質:9.0g 炭水化物:6.1g 食塩相当量:0.9g

材料	分量 (4人分)
厚揚げ	200g
大根	160g
小松菜	2株(80g)
もやし	1/2袋(100g)
ごま油	大さじ1
だし汁	600ml
A { みそ	小さじ4
しょうが (すりおろし)	小さじ4

【作り方】

- ① 厚揚げはひと口大に、大根は5mm厚のちょう切りにする。小松菜は4cm長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、厚揚げと大根を加えて3分ほど炒める。
- ③ もやしと小松菜を加えて全体に油がまわったら、だし汁を加えて蓋をして5分ほど煮る。
- ④ 全体に火が通ったら、火を止めてAを加える。