

野菜たっぷり！夏もたくさん食べよう☆



<メニュー>調理時間25分
 ・ご飯(170g) ・チキンソテー ・かぼちゃのグラッセ
 ・ブロッコリーのおかかチーズ和え ・卵スープ

<1人あたり>野菜の重量170g 食塩相当量:2.6g
 <1人あたり栄養素>
 エネルギー:685kcal 脂質:20.4g カルシウム:229mg

<ポイント>

- ・チキンは焼いて塩コショウをふり、市販のソースを使用したため簡単にできる
- ・冷凍野菜や電子レンジを使用することで時短
- ・チーズとしらすで不足しがちなカルシウムを摂取できる

[チキンソテー]

食品材料名	純使用料(g) (2人分)	作り方
鶏もも肉	140	①フライパンに油を引き、鶏もも肉を焼く。 ②両面火が通ったら塩、こしょうをかける。 ③焼きあがったら5等分にカットする。 ④リーフレタスは水で洗った後、水気をふき取り、食べやすい大きさにしておく。 ⑤鶏もも肉を皿に盛り、焼き肉のたれをかける。 (調理時間:10分)
食塩	0.6	
こしょう 混合	0.02	
調合油	2	
焼き肉のたれ	20	
リーフレタス	20	

[かぼちゃのグラッセ]

食品材料名	純使用料(g) (2人分)	作り方
かぼちゃ	200	①かぼちゃの種を取り、小さめの一口大(2.5cm角)に切る。 ②ボールにかぼちゃを入れ、砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ600Wで1分加熱する。 ③塩を加えて混ぜ、バターを分けて上に乗せ、ラップをして電子レンジ200Wで7分、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。 ④ラップを外し、たまった汁をスプーンでかぼちゃに回しかける。再びラップをかけ、そのまま2分ほど蒸らす。 (調理時間:15分)
有塩バター	10	
上白糖	5	
食塩	0.4	

[ブロッコリーのおかかチーズしらす和え]

食品材料名	純使用料(g) (2人分)	作り方
ブロッコリー	80	①プロセスチーズを1cm角に切る。 ②ポン酢しょうゆと鰹節を混ぜ合わせておく。 ③ボールにブロッコリー、プロセスチーズ、しらすを入れ、2と和える。 ④オリーブ油をかける。 (調理時間:5分)
プロセスチーズ	40	
しらす	10	
ポン酢しょうゆ	3	
オリーブ油	2	
かつお節	0.6	

[卵スープ]

食品材料名	純使用料(g) (2人分)	作り方
卵	60	①鍋に水と鶏がらだしを入れ、沸騰させる。 ②たまねぎと人参を入れ柔らかくなるまで煮る。 ③野菜が柔らかくなったら水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせたら、溶いた卵を流し入れる。 ④食塩、ごま油、こしょうで味をととのえる。 (調理時間:10分)
たまねぎ	20	
人参	20	
絹ごし豆腐	60	
水	250	
鶏がらだし	6	
食塩	0.4	
片栗粉	4	
水	14	
ごま油	2	
こしょう	0.1	