

生活習慣病を予防しよう！

☆ 鶏と野菜の黒酢あん

作り方

<材料 4人分>

鶏もも肉	320g（4切れ）
れんこん	160g
ピーマン	60g
赤パプリカ	60g
しいたけ	40g
サラダ油	12g
A	片栗粉 16g
	しょうゆ 6g（小さじ1）
	料理酒 10g（小さじ2）
	こしょう 少々
	おろしにんにく 2g（少々）
B	おろししょうが 2g（少々）
	黒酢 40g（大さじ2と2/3）
	オイスターソース 20g（大さじ1強）
	しょうゆ 20g（大さじ1強）
	砂糖 12g（大さじ1と1/3）
	片栗粉 4g（適量）

- ①鶏もも肉は余分な筋と脂を取り除き、一口大にカットする。ボウルにAとカットした鶏もも肉を入れてよくもみこんで、10分程度おく。
- ②れんこんは太いものは5mm幅の半月切り、細ければ輪切りにして、水にさらしてアクをとる。
- ③ピーマン・パプリカは半分に切ってヘタとタネを取り除き、乱切り、しいたけは石づきを切り落として乱切りにする。
- ④ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、①を入れ、フタをして強めの中火で3～4分焼く。
- ⑥フタをあけて上下を返し、中火にしてさらに1分ほど焼く。肉は皿に取り出しておく。
- ⑦れんこんを加えて炒め、れんこんの端が透き通ってきたら残りの野菜を入れて炒め合わせる。
- ⑧鶏肉を戻し、④の合わせ調味料を加える。弱火でとろみがついたら、皿に盛り付ける。

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
301kcal	16.2g	18.3g	1.5g	1.7g

（1人分）

☆ ごはん(1人120g)



熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
187kcal	3.0g	0.4g	1.8g	0g

（1人分）

☆ 1食分の栄養価



熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
668kcal	25.3g	23.4g	7.0g	2.7g

（1人分）

☆ ひじきのサラダ

作り方

<材料 4人分>

長ひじき（乾）	12g
コーン（缶詰）	40g
ツナ水煮（缶詰）	40g
水菜	100g
A	オリーブ油 12g（大さじ1）
	酢 20g（小さじ4）
	おろしにんにく 3g
	塩 3g（小さじ1/2）
	こしょう 少々

- ①ひじきはたっぷりの水に入れて戻し、さっとゆで、水気を切る。
- ②水菜は軸は1cm、葉は3cm長さに切る。
- ③Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④①、②、コーン、ツナを③のドレッシングで和え、器に盛る。
- ※日持ちする乾物や缶詰を使用し、包丁を使わずに副菜を作ることができる。
- ※災害時は食材をポリ袋の中で混ぜ合わせて作るとよい。

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
57kcal	2.6g	3.2g	2.6g	1.0g

（1人分）

☆ かぼちゃの白玉

作り方

<材料 4人分>

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	80g
かぼちゃ	40g
きな粉	8g
砂糖	8g

- ①かぼちゃは皮をむいて1cmの厚さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②きなこ砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに白玉粉、かぼちゃ、絹ごし豆腐を潰し入れ、よく混ぜ合わせる。全体が均一になったら4等分に分け、1等分5個の団子状にし、全体で20個の団子を作る。中心を指で押して少しくぼませる。熱湯に丸めたそばから入れる。
- ④水面に浮いてきたら1～2分ゆで、冷水にとってしめる。
- ⑤ザルにあけて水気をきり、器に盛り付け、②をふりかける。



熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
123kcal	3.5g	1.5g	1.1g	0g

（1人分）