

R6第4小学校ヘルシークッキング

油淋鶏(ユージンチー)

材料(4人分)		作り方
鶏むね肉(皮なし)	320g	① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつけて、15分ほどおく。 ② ①の肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ Bの調味料にみじん切りした深ねぎ、しょうがを入れ、ひと煮立ちさせ、中華ソースを作る。 ④ キャベツ、赤ピーマンは千切りにする。 ⑤ 器に④の野菜と②の揚げた肉を盛りつけ、③の中華ソースをかける。 ※鶏肉には下味をすることで少量の調味料で味付けができ、ソースの量が少なめでもおいしくいただけます。
A { しょうゆ	小さじ1・1/3	
A { しょうが	4g	
A { おろしにんにく	2g	
片栗粉	大さじ3	
サラダ油	適量	
B { しょうゆ	小さじ2・2/3	
B { 酢	小さじ2・1/2	
B { 砂糖	小さじ4	
B { ごま油	小さじ1	
深ねぎ	20g	
しょうが	8g	
キャベツ	120g	
赤ピーマン	40g	

こんにゃくとごぼうの炒め物

材料(4人分)		作り方
糸こんにゃく	120g	① 糸こんにゃくは下茹でし、3cm長さに切る。 ② ごぼうは、さかがきにする。 ③ 人参は3cm幅の短冊に切る。 ④ 鍋に油を熱し、ごぼう、糸こんにゃく、人参を炒める。 ⑤ ④にCの調味料を加えて味をととのえ、いりごまをふりかける。
ごぼう	120g	
人参	40g	
油	大さじ1	
C { しょうゆ	小さじ2	
C { 砂糖	小さじ2・2/3	
いりごま	小さじ2	

ビーンズサラダ

材料(4人分)		作り方	
ミックスビーンズ	120g	①ミックスビーンズは湯通しして水気を切る。	
きゅうり	80g	②きゅうり、トマトは1cm角切りにし、きゅうりは塩を振り、水気をきっておく。	
食塩(ふり塩)	少々		
トマト	80g	③Dの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。	
D {	オリーブ油	大さじ1	④①②と③のドレッシングを合わせて味をととのえる。 ※ドレッシングを大根おろしとポン酢に変えてもおいしくアレンジできます。
	酢	小さじ2・1/2	
	砂糖	小さじ4	

ゆで干し大根と油揚げの味噌汁

材料(4人分)		作り方
ゆで干し大根	12g	①ゆで干し大根は、ひたひたの水で戻し、ざく切りにする。(戻し水はだし汁に加える)
油揚げ	12g	②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。
小ねぎ	8g	
みそ	40g	③沸騰しただし汁に①のゆで干し大根をいれる。
だし汁	480ml	④②の油揚げを加えて、みそを溶き入れる。 ⑤器に④を注ぎ、小ねぎを散らす。

ヘルシー献立のポイント

1.鶏もも肉(皮つき)→胸肉(皮なし) エネルギー・脂質を抑える

2.噛み応えのある食材をつかう(ごぼう、こんにゃく、豆類、切り干し大根など)