

## 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。 ②①の肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③B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。 ⑤④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。 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。 ③Dの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。	
きゅうり	80g		
食塩(ふり塩)	少々		
トマト	80g		
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	
小ねぎ	8g	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。
みそ	40g	
だし汁	480ml	③沸騰しただし汁に①のゆで干し大根をいれる。  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)