

# 令和5年度宮津市食生活改善推進員研修①レシピ

1日の塩分量を男性7.5g以下、女性6.5g以下にしましょう。  
塩分を体内から排出するためにカリウム、マグネシウムをとりましょう。  
野菜、きのこ、海藻をたっぷり食べましょう。

## 鶏肉とカシューナッツの中華炒め

### 2人分材料

鶏胸肉……………100g		砂糖……………大さじ1/2
酒……………小さじ1		酒……………大さじ1/2
片栗粉……………小さじ1		しょうゆ……………大さじ1/2
カシューナッツ……………25g	A	オイスターソース…小さじ1/2
にんじん……………25g		こしょう……………少々
ピーマン……………1個		水……………大さじ2
玉ねぎ……………1/4個		片栗粉……………小さじ1/2
しょうが……………1/2かけ		サラダ油……………大さじ1

### (作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじんは薄めのいちちょう切り、ピーマンと玉ねぎは2cm角に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に酒をもみこんで10分程置く。片栗粉をまぶしてさらにもみこむ。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて中火で炒める。肉に火が通ったら一旦皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンににんじん、玉ねぎ、しょうがを入れて炒める。玉ねぎの色が透き通ったら、ピーマン、カシューナッツ、鶏肉を加えてさっと炒める。
- ⑤ Aを加えて全体によくからめ、とろみがつくまで炒める。

## もやしとトマトのスープ

### 2人分材料

もやし……………1/2袋		顆粒鶏がらだし…小さじ1
トマト……………1/2個	A	水……………1.5カップ
しめじ……………1/4袋		酢……………大さじ1
刻みねぎ……………適量	B	しょうゆ……………小さじ1弱
ラー油またはごま油……………適量		こしょう……………少々

### (作り方)

- ① トマトはへたを除いて角切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分けておく。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらもやし、トマト、しめじを加えて3分程煮て、Bで調味する。
- ③ 刻みねぎを散らし、器に盛る。仕上げにラー油またはごま油をたらす。

## 新じゃがいものサラダ

### 2人分材料

新じゃがいも……………100g にんじん……………25g 豆苗……………25g	酢……………大さじ1/2 ごま油……………大さじ1/2 顆粒鶏がらだし…小さじ1/2 ★ 砂糖……………小さじ1/2 塩、こしょう……………少々 輪切り唐辛子……………お好みで 花椒粉……………お好みで
---	---

### (作り方)

- ① ジャガイモ、にんじんは皮をむいて干切りにする。豆苗は1/3の長さに切る。
- ② ①をさっと茹でてザルに上げ、冷水で冷やしてしっかり水気を切る。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、②を加えて和える。

## へらへらミルク団子

### 2人分材料

白玉粉……………30g 牛乳……………50ml 薄力粉……………40g	こしあん……………50g クリームチーズ…20g
---	-----------------------------

### (作り方)

- ① 白玉粉に牛乳を加えなじませる。薄力粉はポリ袋に入れよくふる。
- ② ①の白玉粉と牛乳を粒がなくなるまでよく混ぜ、その中によくふった薄力粉を入れて手でこねる。
- ③ ②を8等分にして丸め、手のひらまたは指先で平たく（耳たぶくらいの厚さ）伸ばしながら5cm程度の大きさにする。沸騰した湯にそっと入れ、浮いてきたら弱火でさらに1～2分程ゆでる。
- ④ ゆで上がった団子をざるにあげ水気を切り、こしあんにかからめる。
- ⑤ 器に盛りつけ、ちぎったクリームチーズをのせる。

1人分ごはん 120g

### 1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
鶏肉の中華炒め	234kcal	15.7g	13.0g	12.6g	2.0g	1.0g
もやしスープ	37kcal	2.7g	0.8g	6.9g	2.3g	0.8g
じゃがいもサラダ	78kcal	1.7g	3.1g	11.1g	5.2g	0.6g
白ごはん	201kcal	3.0g	0.4g	44.5g	1.8g	0.0g
ミルク団子	206kcal	6.7g	4.9g	35.4g	0.0g	0.1g
合計	756kcal	29.8g	22.2g	110.5g	11.3g	2.5g

### エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 15.7% : 脂質 26.4% : 炭水化物 57.9%