



楽しく学んで健康に!
食生活を見直しましょう♪

1 チキンのトマト煮



1人分の栄養素
エネルギー187kcal
たんぱく質18.0g
塩分0.6g



材料(1人分)

鶏もも肉…………… 80g	にんにく…………… 0.5g
玉ねぎ…………… 35g	洋風スープの素… 1g
しめじ…………… 30g	こしょう…………… 適量
まいたけ…………… 30g	サラダ油…大さじ 1/5
トマトの水煮缶… 80g	粉チーズ…………… 適量



- 1 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切り、玉ねぎは薄いくし型切り、きのこは石づきをとり、ほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れて、弱火にかけ香りが立つまで炒める。鶏肉を加えて、中火でこんがりとしめじが焦げ目がつくまで焼き、とり出す。
- 3 玉ねぎ、きのこを入れて炒め、しんなりしたら鶏肉を戻す。
- 4 トマトの水煮を缶汁ごと加え、洋風スープの素を加え、蓋をして弱めの中火で15分煮る。
- 5 こしょうで味を調え、器に盛る。
- 6 粉チーズをふる。



💡 管理栄養士からのワンポイント

きのこをたくさん使って量をかさ増しします。鶏もも肉は皮の部分を除けばエネルギーを抑えられます。粉チーズでしっかりカルシウム補給しましょう。

Check♡



今回ご紹介する 1~4 の献立とご飯 120g を合わせて
1人前で 542kcal の摂取です😊

来月号は「鮭と厚揚げの焼き南蛮(予定)」をご紹介します! お楽しみに★



2

おからと長芋の ふわふわ焼き



1人分の栄養素
エネルギー 99 kcal
たんぱく質 5.2g
塩分 0.6g



材料 (1人分)

- 長芋…………… 30g
- 卵…………… 20g
- 生おから…………… 20g
- ねぎ…………… 1g
- しょう油…小さじ 1/2
- 片栗粉……大さじ 1/2
- 貝割れ大根…………… 5g
- かつお節……………適量
- ポン酢……………適量

- ① 長芋はすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①、卵、おから、片栗粉、しょう油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を引き、②を入れ全体的に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 5等分に切り器に盛り付け、貝割れ大根、かつお節をのせ、ポン酢をかける。



材料 (1人分)

- | | | |
|--------------|-----|-----------------|
| 小松菜…………… 40g | (A) | 白ごま……………2g |
| えのき…………… 20g | | みそ……………大さじ 1/6 |
| 人参…………… 10g | | だし汁……………大さじ 1/5 |
| | | 酢……………大さじ 1/5 |

- ① 小松菜、えのきは茹でて、3 cmに切る。人参はピーラーでそぐ。
- ② ボウルに(A)を混ぜ、①を加える。

3

小松菜のごまみそ和え



1人分の栄養素
エネルギー 33 kcal
たんぱく質 2.0g
塩分 0.2g



材料 (1人分)

- 玉こんにゃく…… 30g
- 餡…………… 10g
- きな粉……………適量



- ① こんにゃくは熱湯で3～4分加熱し、水切りをする。
- ② ①を器に並べ、餡をのせ、きな粉をかける。

4

あんもち 餡餅風こんにゃく



1人分の栄養素
エネルギー 23 kcal
たんぱく質 1.4g
塩分 0g



材料 (1人分)

- 玉こんにゃく…… 30g
- 餡…………… 10g
- きな粉……………適量

- ① こんにゃくは熱湯で3～4分加熱し、水切りをする。
- ② ①を器に並べ、餡をのせ、きな粉をかける。