

# 500kcalレシピ No.1

鶏もも肉をレンジで蒸します。野菜も一緒に蒸すことで手間いらず。作り方は裏面をご覧ください。

## 【鶏もも肉のレンジ蒸し】

我が家では、食卓によく登場します。



写真撮影:プラザ栄養科 清水

### ～本日の3つのポイント～

①野菜は蒸して食べましょう。

蒸すことで「かさ」が減ります。野菜やきのこなどがいつもより多く召し上がれます。満腹感につながります。

②合わせ調味料を覚えましょう。

【砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ1 酢大さじ2】こちらを1分程度電子レンジでチンすると、様々な料理に使えます。

③歯ごたえのある野菜を使います。

水菜やミニトマトなど、歯ごたえのある野菜などを使用することで、噛む回数が増え、食べすぎを防ぐことができます。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。おかず(上記写真)だけだと、約280kcal程度になります。

# 500kcal レシピ No.1

献立名	食材	重量(g)	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ピースご飯	ご飯	160	269	59.4	4	0.5	0	0
	グリーンピース	5	5	0.4	0.3	0.02	0.4	0
	塩	0.2	-	-	-	-	-	0.2
	酒	1	-	-	-	-	-	-
鶏もも肉のレンジ蒸し	鶏もも肉	80	93	-	15	3.1	0	0.2
	酒	5	-	-	-	-	-	-
	キャベツ	40	9	1.4	0.5	0.1	0.7	0
	人参	10	4	0.6	0.1	0.01	0.3	0
	もやし	15	2	0.2	0.3	0.02	0.2	0
	こねぎ	5	2	0.3	0.1	0	0.1	0
	ホールコーン	5	5	0.76	0.2	0.01	0.14	0
	バター	3	22	0	0.02	4.1	0	0.01
	味噌	4	8	0.7	0.5	0.2	0.2	0.5
	しょうゆ	1	1	0.1	0.1	0	0	0.1
サッパリサラダ	ミズ菜	30	9	0.5	0.7	0.03	0.9	0.03
	ミニトマト	15	4	0.9	0.2	0.02	0.2	0
	わかめ	5	1	0.05	0.1	0.02	0.15	0.07
	ツナ	15	11	0	2.4	0.1	0	0.01
	ノンオイル ドレッシング	10	10	1.7	0.4	0.2	-	0.7
	きゅうりとみょうがの 酢の物	きゅうり	40	6	0.76	0.4	0.04	0.44
塩		0.1	-	0	0	0	0	0.1
みょうが		10	1	0.1	0.1	0.01	0.2	0
砂糖		2	8	2	0	0	0	0
酢		3	0.8	0.1	0.03	0	0	0
しょうゆ		2	1	0.2	0.2	0	0	0.2
フルーツ	キウイ	80	42	8.8	0.8	0.01	2	0
合計			513.8	79.0	26.5	8.5	5.9	2.1

# 500kcal レシピ No.1

## 料理名

## 作り方

### ピースご飯

- ①グリーンピースを塩水につける。
- ②研いだ米に規定量の水をいれ、塩、酒を加える。
- ③グリーンピースを②の米に加えて、ご飯を炊く。
- ④炊き上がったら、よく混ぜる。

### 鶏もも肉のレンジ蒸し

- ①鶏もも肉は、酒につけておく。
- ②キャベツ、人参は短冊切りにする。
- ③もやしはひげをとる。(ひげをのこしたままでも大丈夫です)
- ④こねぎは小口切りにする。
- ⑤シリコン鍋に、②③を敷き、その上に④とホールコーンをのせる。
- ⑥最後に①の鶏肉を乗せる。
- ⑦バターを野菜の上にのせる。
- ⑧味噌、しょうゆを最後にのせて、レンジに入れる。
- ⑨目安は800Wで7分～10分程度、レンジで蒸す。

### サッパリサラダ

- ①ミズ菜は2cm程度の長さにカットする。
- ②ミニトマトはヘタをとり、1/4カットにする。
- ③わかめは、水でよく洗いざく切りにする。
- ④①②③とドレッシングをよくあえる。
- ⑤最後にツナをのせる。

### きゅうりとみょうがの

#### 酢の物

- ①きゅうりは、縦半分に切り、斜めにスライスする。
- ②スライスしたきゅうりに軽く塩を振る。
- ③みょうがを縦半分にきり、千切りにする。
- ④調味料をあえる。
- ⑤①③に④の調味料を加えてなじませる。

### キウイ

- ①よく洗ってから皮をむく。
- ②5mm程度の厚さでスライスし、器にもりつける。