

500kcalレシピ No.12

野菜はゴロゴロするくらいの大きさにカット！！サッパリとした味わいに。作り方は裏面をご覧ください。

【鶏肉のごま漬焼き】

我が家では、食卓によく登場します。



～本日の3つのポイント～

写真撮影: プラザ栄養科 清水

①風味を活かす。

白ごまを漬け汁にくわえ、香ばしさを出します。食塩を控えつつも食べ応えがあります。

②夏野菜をゴロゴロ食べごろサイズにします。

アスパラ、きゅうり、セロリ、人参を大きくカットし、よく噛むよう工夫します。ボリューム感も出ます。

③食欲が落ちているときは、味噌！！

食欲が低下しているときは、多少食塩を強くしてもよいと思います。なすと味噌は相性がよく、食欲増進間違いなし！！

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) فقطだと、約280kcal程度になります。

500kcal レシピ No.12

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
ご飯	ご飯	150	252	52.7	5.3	0.5	0.5	0
	*ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。							
鶏肉のごま漬焼 つけあわせ	鶏もも肉(60	69.6	0.0	11.3	2.3	0.0	0.1
	酒	3	3.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3
	白ごま	1	6.0	0.2	0.2	0.5	0.1	0.0
	サラダ油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	みょうが	5	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
	しそ	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
	ゴーヤ	15	2.6	0.2	0.2	0.0	0.4	0.0
	塩	0.2	0.0	0.0	0	0	0	0.2
	しょうゆ	1	0.7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
ゴロゴロマリネ	アスパラガス	20	4.8	0.5	0.5	0.0	0.4	0.0
	セロリ	20	3.0	0.3	0.2	0.0	0.3	0.0
	人参	10	3.9	0.7	0.1	0.0	0.3	0.0
	きゅうり	30	4.2	0.6	0.3	0.0	0.3	0.0
	塩	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
	酢	6	1.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	サラダ油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	レモン汁	1	0.26	0.1	0.004	0.02	0	0
焼なす	なす	40	8.6	0.3	0.4	0.0	0.3	0.0
	サラダ油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	酒	1	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	みそ	3	5.8	0.5	0.4	0.2	0.1	0.4
	ゆず皮	少々	0.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
果物	スイカ	100	37.0	9.5	0.6	0.1	0.3	0.0
合計(ご飯150g含)			462.4	66.3	19.8	9.8	3.3	1.5
ご飯抜き			210.4	13.6	14.5	9.3	2.8	1.5

500kcal レシピ No.12

ご飯

①炊き上がったご飯を、規定量測る。

鶏肉のごま漬焼

- ①鶏もも肉を軽くたたく。
- ②酒、しょうゆ、白ごまをあわせておく。
- ③②に鶏もも肉にに漬け込む。
- ④フライパンにサラダ油を敷き、③を焼く。
- ⑤火が通ったら、器に盛り付ける。
- ⑥みょうがとしそは千切りにする。
- ⑦ゴーヤは半分に切り、内側のワタをスプーンで取り除く。
- ⑧3mm程度の厚さにカットし、塩をもみこむ。
- ⑨ゴーヤがしんなりしたら、みょうがとしそを加える。
- ⑩最後にしょうゆをたらし、よく混ぜて⑤に添える。

ゴロゴロマリネ

- ①アスパラガスは皮をむき、2cm程度の長さにカットし、茹でる。
- ②セロリは、5mm程度に斜めスライスする。
- ③人参は皮をむき、セロリと同じようにカットする。
- ④きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ⑤ボウルに、塩、酢、サラダ油を加え、よく攪拌する。
- ⑥⑤のマリネ液に、①～④の野菜を加え、味を馴染ませる。
- ⑦最後にレモン汁を加えて、調味する。

焼きなす

- ①なすはよく洗い、ヘタをとる。
- ②3cmくらいの輪切りにする。
- ③フライパンに油を敷き、②のなすを焼く。
- ④両面が焼きあがったら、器に盛り付ける。
- ⑤みそに酒を加えのばし、ゆずの皮を加える。
- ⑥④の上にゆずみそをのせ、完成です。

季節の果物

- ①よく洗ってから食べます。