

500kcalレシピ No.5

大きくカットして存在感を出します。昆布を加えることで旨みと食感も。作り方は裏面をご覧ください。

【鶏肉のねぎ塩だれ焼】

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調理後にタレに漬け込む。

肉を調理するときに漬け込んでから焼いたりするよりも、焼からタレにからめることで減塩につながります。

②カブはごろごろ感を意識して。

カブは煮崩れしやすい食材ですが、丸のままでも今回のように、1/4程度にカットすると見た目も豪華になります。

③きのこ類を追加

青菜のお浸しにしいたけを加えています。歯ごたえに加えて水溶性食物繊維もとる事ができます。

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.5

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。							
鶏肉のねぎ塩だれ つけ汁 付け合せ	鶏もも肉	80	92.8	0.0	15.0	3.1	0.0	0.2
	酒	5	5.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	サラダ油	3	27.6	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	白ねぎ	20	4.2	0.8	0.1	0.0	0.3	0.0
	ごま油	2	18.4	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	レモン汁	10	2.6	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
	砂糖	2	7.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	こしょう	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
カブと昆布の煮物	かぶ	80	16.8	2.7	0.5	0.1	1.1	0.0
	人参	10	0.4	0.7	0.1	0.0	0.3	0.0
	かぶ葉	10	2.0	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0
	だし汁	150	4.5	0.0	0.8	0.2	0.0	0.2
	酒	5	5.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
	みりん	3	7.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	3	2.1	0.3	0.2	0.0	0.0	0.4
	切り昆布	2	2.2	0.5	0.3	0.0	0.3	0.4
	片栗粉	1	3.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
春菊のお浸し	春菊	50	13.5	0.4	1.4	0.3	1.9	0.1
	しいたけ	8	1.4	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3
りんご	りんご	75	40.5	9.8	0.2	0.1	1.1	0.0
合計(ご飯150g含)			517.5	74.4	24.7	9.3	6.7	1.9
ご飯抜き			265.5	21.7	19.4	8.8	6.2	1.9

500kcal レシピ No.5

ご飯

①炊き上がったご飯を、規定量測る。

鶏肉のねぎ塩だれ

①鶏もも肉は、皮をはがし、一口大に切る。

②酒、塩を振り、もみこみます。

③フライパンに油をしき、②の鶏もも肉を焼きます。

つけ汁を作ります。

④白ねぎはみじん切りにします。

⑤④にごま油、かぼすの絞り汁、砂糖、塩を加えよく混ぜます。

⑥焼きあがった鶏もも肉に、⑤のつけ汁をかけます。

つけ汁に焼きあがった鶏もも肉を入れてなじませても良いです。

⑦焼いたピーマンを添えて完成です。

カブと昆布の煮物

①かぶは、皮をむき、4等分に切ります。

②人参は、半月切りにします。

③かぶの葉はみじん切りにしておきます。

④切り昆布はあらかじめ、2～3回流水で洗っておきます。

⑤鍋に、だし汁を入れ、カブと人参を入れて火にかけます。

⑥火がとおったらカブの葉と切り昆布を加えます。

⑦最後に調味料を加え、味を整えます。

⑧最後に、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成です。

春菊の煮浸し

①春菊は大なべで茹で、2cm程度に切ります。

②しいたけはスライス後、ボイルします。

③①と②をあわせ、最後にしょうゆを加え整えます。

季節の果物

①皮をむいて、綺麗に盛り付けます。