



献立のアレンジ

塩分制限のある人

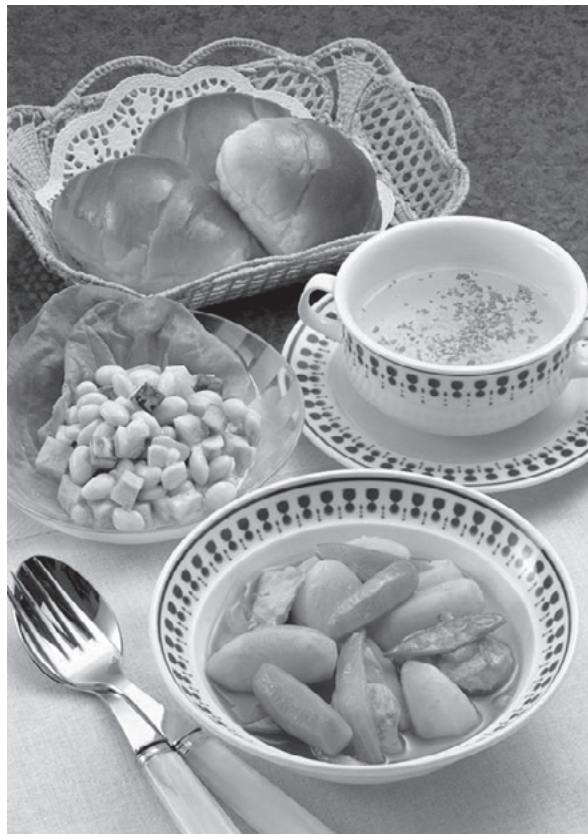
鶏肉と野菜の煮込みの塩を0.5gにする。大豆のサラダの塩を省く。コンソメスープの水を80ccにし、塩を0.3gにする。

+1単位

鶏肉と野菜の煮込みの油を小さじ1にする。ロールパンにマーガリン8gを添える。

-1単位

ロールパンを50gにする。



鶏肉と野菜の煮込みの献立

洋風献立には生野菜サラダがつきものですが、ここでは大豆をサラダに。大豆は現代人の健康を守る重要な食品です。水煮缶詰を使うと楽。

640kcal

8.0単位

●大豆のサラダ

材料(1人分/168kcal)

大豆(乾)	20g
きゅうり	20g
にんじん	20g
コーン(冷凍)	20g
プレーンヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
塩	少量(0.3g)
サラダ菜	20g(大3枚)

作り方

- 1.大豆はたっぷりの水に7時間以上つける。そのまま火にかけ、やわらかくなるまで煮て冷ます。
- 2.きゅうりとにんじんは大豆の大きさの角切りにし、にんじんはやわらかくゆでる。
- 3.コーンは熱湯をかける。
- 4.ヨーグルト、マヨネーズ、塩を混ぜ、水けをきった大豆、きゅうり、にんじん、コーンをあえる。サラダ菜を添えて盛る。

●ヌイユ入りコンソメスープ

材料(1人分/14kcal)

ヌイユ(乾)※パスタの一種	5g
固形スープ	1/8個
水	3/5カップ
塩少量	(0.5g)
パセリのみじん切り	少量

作り方

- 1.ヌイユは沸騰湯でゆで、ざるに上げ、水けをきる。
- 2.鍋に水と固形スープを入れて温め、塩で調味し、ヌイユを加えてひと煮する。器に盛り、パセリをふる。

●ロールパン

75g(3個)

●鶏肉と野菜の煮込み

材料(1人分/203kcal)

鶏胸肉(皮なし)	60g
こしょう	少量
玉ねぎ	40g
にんじん	25g
じゃが芋	80g
かぶ	30g
さやえんどう	10g
サラダ油	小さじ1/2
トマトピューレ	大さじ2弱
固形スープ	1/4個
水	1と1/2カップ
塩	小さじ1/5

作り方

- 1.鶏肉はそぎ切りにし、こしょうをふる。
- 2.玉ねぎはくし形に切る。にんじんは4cm長さに切り、6つ割りにして面取りする。かぶは4~6つ割りにし、面取りする。じゃが芋は4つ割りにして面取りし、水に放す。
- 3.さやえんどうは筋を除き、沸騰湯でゆで、斜め2つに切る。
- 4.鍋にサラダ油を熱して鶏肉をいため、色が変わったなら小麦粉をふり入れ、さらにいためる。トマトピューレ、固形スープ、水を加え、ダマができないように混ぜながら煮る。煮立ったら玉ねぎ、にんじんを加え、約10分煮、途中アクを除く。
- 5.かぶ、じゃが芋を4に加え、野菜がやわらかくなるまで煮、塩とさやえんどうを加え、ひと煮する。



この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしら
そんなときは、**奈良共済ホームページへアクセス!**

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます