

<4人分> R5 ヘルシークッキング 免疫力アップ術

2023/12/10.11

タンドリーチキン			主 菜	4人分
鶏もも肉 (皮、脂なし)	240g	1口大のそぎ切り	《作り方》 ①ボールに鶏肉と①を入れ混ぜ合わせもみこみ、しばらく漬け込む。 ②フライパンにクッキングシートをしき、①をならべ両面こんがり焼く。 ③器にレタスをしき②を盛り、ブロッコリーを添える。	
プレーンヨーグルト	大さじ4 (60g)			
① にんにく	1かけ	すりおろす		
しょうが	10g	すりおろす		
サラダ油	大さじ1			
トマトケチャップ	大さじ2			
カレー粉	小さじ1			
塩	小さじ1/2			
こしょう	少々			
レタス	100g	せんぎり		
ブロッコリー	120g	小房に分けゆでる		
クッキングシート	30cm角1枚			

にんじんラペ			副 菜	4人分
にんじん	1本 (150g)	せん切り	《作り方》 ①せん切りにんにんに塩をふりもみ込む。 ②①をボウルで混ぜ、①のにんじん、オレンジ、レーズンを軽く混ぜる。 ③器に盛り、イタリアンパセリを飾る。 ※にんじんは茹でてレンジにかけても炒めても良い。	
塩	1g			
オレンジ	1個	皮をおき房をはずし一口大に切る		
① ワインビネガー(酢)	大さじ1			
オリーブ油	大さじ1			
粗挽きこしょう	少々			
はちみつ	大さじ1			
レーズン	大さじ2			
イタリアンパセリ	1本			

季節野菜のミルクみそスープ			副 菜	4人分
だいこん	80g	} 角切り	《作り方》 ①鍋に水、鶏がらスープの素、野菜を入れ煮る。 ②野菜がやわらかくなったら、牛乳、みそを入れ、最後にバターを加えて火を止める。	
れんこん	80g			
かぼちゃ	80g			
しめじ	1/2袋			
たまねぎ	1/2個			
ブロッコリーの芯	30g			
水	300cc			
鶏がらスープの素	小さじ2			
牛乳	カップ1			
みそ	小さじ2			
バター	10g			

1人あたり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ビタミンA mg	ビタミンC mg	野菜量 g	塩 分 g
タンドリーチキン	130	14.0	6.8	46	46.0	60	1.0
にんじんラペ	63	0.8	0.1	267	14.0	38	0.2
ミルクみそスープ	102	4.0	4.3	104	35.0	92	1.0
小 計	295	18.8	11.2	417	95.0	190	2.2
ごはん (150g)	234	3.8	0.5	5	0.2	0	0
合 計	529	22.6	11.7	422	95.2	190	2.2

1800

5!

85~

350

6.5