

1食分

- エネルギー：599kcal
- 塩分：1.5g

エネルギーには白ご飯(1人分252kcal)も含まれています。野菜が1人180g以上摂れるようになっており、食物繊維も充分に摂れるメニューです。

根菜ごろごろミネストローネ



▶作り方

- れんこんとごぼうを水にさらし、水気をしっかりとふき取ります。
- 鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りがでてきたらベーコンとれんこん、ごぼうを入れて少し焦げ目がつくまで炒めます。
- 残りの野菜を②に入れてさっと炒め、Aを入れて10~15分あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- 塩こしょうで味を整えたら完成です。

このとき鍋の蓋は閉めずに水分を蒸発させます

【1人分】エネルギー：101kcal 塩分：0g

▶材料(4人分)

- さつまいも.....1/2本(150g)
- 無調整豆乳.....300ml
- 砂糖.....大さじ2
- 粉ゼラチン.....5g

▶作り方

- 蒸したさつまいもの皮を剥ぎフォークで軽く潰します。
- ①と豆乳150ml、砂糖をミキサーに入れて混ぜ合わせ、裏ごします。
- 鍋に残りの豆乳を入れて弱火で加熱しゼラチンを振り入れてとかします。
- ③に②を加えてカップに移し、粗熱を取って氷入りのバットで冷やし固まつたら完成です。

豆乳は
沸騰しないように
注意

さつまいも豆乳プリン

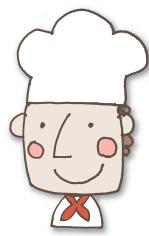


秋の味覚であるさつまいもは纖維が多いため、しっかりと裏ごしをしなめらかなプリンに仕上げましょう。

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

JA愛知厚生連管理栄養士 監修

旬×健康 あうちごはん



ご飯が進むタンドリーチキンはヨーグルトを入れることでしっとりと柔らかく仕上がります。よりヘルシーに調理したい場合はささみ肉を使ってカロリーを抑えましょう。

【1人分】
エネルギー：110kcal 塩分：0.2g

▶作り方

- 鶏もも肉にフォークを刺して穴を開けます。
- 封のできるビニール袋にAと①を入れてよくもみこみ30分以上つけ置きます。
- プロッコリーは小房に分け、にんじんは5mmの輪切りで型抜きします。(余った部分はミネストローネへ)
- フライパンにオリーブオイルをひいて、余分なタレを落とした鶏肉を10分間蓋をしたまま中火で焼きます。
- 残りのタレを野菜にからめて焦げ目がつくまで炒め、④と合わせてお皿に盛つたら完成です。

タンドリーチキン



※写真は4人分です。

▶材料(4人分)

- 鶏もも肉.....60g×4切(240g)
- ヨーグルト.....40g
- ケチャップ.....小さじ2
- A カレー粉.....小さじ2
- おろし生姜.....小さじ1/3
- おろしにんにく.....小さじ1/3
- レモン汁.....少々
- こしょう.....少々
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- プロッコリー.....小1株(150g)
- にんじん.....1/3本

【1人分】エネルギー：57kcal 塩分：0.4g

▶材料(4人分)

- ほうれん草.....1束(3cm幅に切る)
- しめじ.....30g(小房に分ける)
- コーン缶(小).....40g(水を切っておく)
- A 低脂肪牛乳.....130ml
- 上新粉(米粉).....大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2
- 塩こしょう.....少々
- パルメザンチーズ.....9g
- 味のり.....1袋

▶作り方

ほうれん草の和風ココット



だしのうま味とチーズのコクで洋風の茶碗蒸しのような味に仕上がります。

- ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水にさらし、しっかりと絞ります。
- 鍋にAを入れて中火で加熱し、しめじとコーンを入れ木べらで底を回しながらとろみがついたら火を止めます。
- ②にほうれん草を入れて和え、器にうつします。
- ③の上からちぎった味のりとパルメザンチーズを振りかけ、250℃のオーブンで熱します。軽く焦げ目がついたら完成です。