

# ヘルシーバランスメニューレシピ

《献立》  
2人分

ご飯(180g 大き目の茶碗1杯)・茹で鶏の香味ソースがけ  
小松菜と海苔のナムル・スイカ(100g 小玉スイカ 1/12カット)

## 茹で鶏の香味ソースがけ

- 鶏モモ肉 160g
- 長葱 20g(1/4本)
- 生姜 3g(薄切り2枚)
- オレンジ皮 4g(1/2房分)
- 醤油 18g(大匙1)
- 砂糖 6g(小匙2)
- 酢 15g(大匙1)
- 鶏ガラだし(液体) 15g(大匙1)
- 胡麻油 2g(小匙1/2)
- もやし 60g(1/4袋)
- 人参 40g(1/4本)
- ゴーヤ 40g(1/5本)

別に葱の青い所、生姜薄切り2枚用意

## 《作り方》

- 鍋にお湯を沸かし、葱の青い所・生姜薄切り・酒を入れ鶏モモ肉を茹でる。
- 鶏に火が入ったら、茹で汁ごと冷やしておく。
- ソースの薬味は全て細かいみじん切りにして調味料と混ぜ合わせる。
- 人参は短冊切り、ゴーヤは薄切りにして塩もみをし、茹でておく。もやしも茹でる。
- 茹でた野菜の水気をしっかり取りお皿に盛り付け、冷やした鶏モモ肉を細く切り野菜の上に盛り付ける。最後に香味ソースをかける。

鶏モモの茹で汁はスープに使用するので取っておく。



## トマトとモロヘイヤのスープ

- 鶏ガラだし(液体) 300g(茹で汁使用)
- 食塩 2g(小匙1/2弱)
- 醤油 1g(3~4滴)
- 胡椒 少々
- ミニトマト 30g(2個)
- モロヘイヤ 10g(7~8枚)

- 鶏モモ肉の茹で汁から300g取り一度沸かし調味料で味を付ける。
- ミニトマトは1/4に、モロヘイヤは太めの干切りにする。
- 温めたスープにモロヘイヤを入れ火が入ったらトマトを入れる。

## 小松菜と海苔のナムル

- 小松菜 160g(3~4株)
- 焼海苔 1.5g(1/2枚)
- 胡麻油 4g(小匙1)
- 醤油 4g(小匙1弱)

- 小松菜を茹で、しっかり水気を切り一口大に切る。
- 小松菜に胡麻油をまぶし、そこに焼海苔を大きめにちぎりながら入れ、最後に醤油で和える。

## 《栄養成分》

エネルギー：598kcal      たんぱく質：23.6g      脂質：15.4g      炭水化物：88.8g  
食塩相当量：2.9g      野菜の量：183g

スポーツ都市宣言に向けたイベント 6月24日  
提供 学校法人佐伯学園 佐伯栄養専門学校

《 献 立 》  
2人分

ご飯(180g 大き目の茶碗 1杯)・スズキのポワレ海苔ソース  
夏野菜の洋風煮・トマトゼリー

### スズキのポワレ海苔ソース

- スズキ 160g
- 食塩 0.4g(一つまみ)
- 胡椒 少々
- 小麦粉 6g
- オリーブオイル 6g(小匙 1.5)
- 犂犂 犂犂(液体) 80g
- 干海苔 1.5g(1/2枚)
- 醤油 12g(小匙 2)
- わさび 3g(小匙 1/2)
- 酢 2g(小匙 1/2弱)
- カイワレ大根 20g(1/2パック)

### 《 作 り 方 》

- スズキに食塩、胡椒をふり小麦粉をはたき付けオリーブオイルで焼き目を付けるように焼く。
- 干海苔を1/3量位のチキンブイヨンでふやかしておき、ふやけたら残りのチキンブイヨンでのばしていき調味料で味を付ける。
- お皿に海苔ソースを敷き焼いたスズキを乗せカイワレを飾る。



### 夏野菜の洋風煮

- 茄子 40g(1/2本)
- ズッキーニ 40g(1/3本)
- 玉葱 40g(小 1/2個)
- トマト 80g(中 1/2個)
- セロリー 40g(5~6cm)
- じゃが芋 40g(中 1/2個)
- ひよこ豆(茹で) 20g
- ニンニク 2g(1/3片)
- オリーブオイル 2g(小匙 1/2)
- 犂犂 犂犂(液体) 200g
- 食塩 0.8g(2つまみ)
- 胡椒 少々
- 生パン粉 20g(1/2カップ)
- パルメザンチーズ 12g(大匙 1)

- ニンニクはみじん切り、野菜は全て1~1.5cm位の角切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ香りをゆっくりつける。
- トマト以外の野菜、豆をすべて入れ軽く炒めたら犂犂 犂犂を入れる。
- 沸いたら弱火でコトコト煮て、煮えたらトマトを入れる。
- 塩、胡椒で味を付け生パン粉を入れ水分を吸わせるように混ぜ合わせ軽く火を入れる。
- お皿に盛り粉チーズをふりかける。



### トマトゼリー

- ミニトマト 20g(小 2個)
- トマトジュース(無塩) 100g
- 食塩 0.2g(一つまみ弱)
- 砂糖 8g(大匙 1弱)
- レモン汁 5g(大匙 1)
- 水 40g
- 粉ゼラチン 2g

- ミニトマトを1/2に切り、切り口に少量の砂糖をふっておく。5分くらいしたら出てきた水気を取っておく。
- 水に粉ゼラチンを入れふやかし、電子レンジで温めて溶かす。
- トマトジュースに食塩・砂糖・レモン汁・溶かしたゼラチンを入れ良く混ぜ一度濾す。
- 器に混ぜ合わせた液を入れミニトマトを入れ冷やし固める

### 《 栄 養 成 分 》

エネルギー：616kcal  
食塩相当量：2.5g

たんぱく質：30.8g  
野菜の量：191g

脂質：11.2g

炭水化物：95.2g