



元気な家族の食育講座

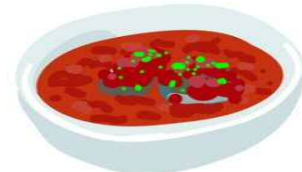
「免疫力アップの食事を作ろう！」



今回の献立と接種栄養量(1人分)

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0	0
鶏肉のトマト炒め煮	160	10.7	9.4	59	1.4
小松菜としめじの辛子和え	11	1.3	0.2	98	0.5
春キャベツのジュリエンスープ	17	0.7	0.1	11	0.4
人参と黄桃のヨーグルトゼリー	72	3.7	0.9	8.5	0.1
合計	512	20.2	11.1	176.5	2.4

<主食> ごはん 150g



<鶏肉のトマト炒め煮>

材料	2人分	6人分	下準備
鶏肉(もも・皮つき)	100g	300g	一口大に切る
パプリカ(黄・赤)	各 1/4 個(30g)	各 3/4 個(90g)	5 mm幅に切る
ぶなしめじ	50g	150g	石づきをとってほぐす
エリンギ	1本(40g)	3本(120g)	3 cm長さ 5 mm厚さに切る
セロリ	1/4 本(20g)	3/4 本(60g)	5 mm厚さの斜め薄切り
にんにく	少々(3~4g)	1かけ(10g)	みじん切り
オリーブ油	大さじ 1	大さじ 3	
トマト缶(カット)	100g	300g	
塩	小さじ 1/5	小さじ 3/5	A
ケチャップ	大さじ 1/2	大さじ 1と 1/2	
中濃ソース	大さじ 1/2	大さじ 1と 1/2	
こしょう	少々	少々	
水	0~大さじ 2	0~100ml	状態によって調整

◎作り方

- 1 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。(弱火)
- 2 香りが出たら火を強め、鶏肉を焼く。
- 3 両面に焼き色がついたら、きのこ、セロリ、パプリカを入れ炒める。
- 4 全体に油がなじんだら、トマト缶とAを入れて10分煮る。
(水分量によって、水を加える。)

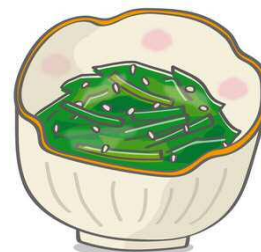


<副菜：小松菜としめじの辛子和え>

材 料	2人分	6人分	下 準 備
小松菜	100g	300g	茹でて3cm切り、よく絞る
しめじ	20g	60g	焼き網で焼き、小房に分ける(オーブントースターも可)
醤油	小さじ1 (6g)	小さじ3 (18g)	A
だし	大さじ2 (10g)	大さじ6 (30g)	
練り辛子	小さじ1	小さじ3	

◎作り方

- 1 小松菜、しめじをAで和える。



<汁物：キャベツのジュリエヌスープ>

材料	2人分	6人分	下準備
キャベツ	1/2枚(50g)	150g	4cm長さのせん切り
にんじん	10g	30g	4cm長さのせん切り
玉ねぎ	1/8個(25g)	3/8個(75g)	薄切り
しょうが	少々(5g程度)	15g	せん切り
コンソメ(顆粒)	小さじ1	大さじ1	
水	300ml	900ml	

◎作り方

- 1 沸騰させた湯にコンソメを入れ、にんじん、玉ねぎ、しょうがを入れて煮る。(5~10分)
- 2 キャベツを入れひと煮立ちさせる。



<デザート:にんじんと黄桃のヨーグルトゼリー>

材料	2人分	6人分	下準備
にんじん	1/4 本 (30g)	3/4 本 (90g)	薄切りにして柔らかく茹でる。
黄桃 (缶詰)	45g	135g	半量を 1cm角に切る。
水	50ml	150ml	
スキムミルク	大 1・1/2	大 3・1/2	
砂糖	大 1・1/2 (13.5g)	大 3・1/2 (40.5g)	
レモン汁	大 1/4	大 3/4	
プレーンヨーグルト	50g	150g	B 水にふやかして、レンジ で 600w20~30 秒かける
粉ゼラチン	2.5g	7.5g	
水	大 1	大 3	
ミント	適宜	適宜	

◎作り方

- 1 にんじんを柔らかく茹でる。
- 2 ①、黄桃の半量、Aを合わせてミキサーにかける。
- 3 ②をボウルに移してヨーグルト、Bのゼラチンを加えて混ぜ、1cm角に切った残りの黄桃を加え、器に流して冷やす。仕上げにミントを飾る。

