

ヘルシーメニュー

毎日のメニューを考えるあなたが、じつは家族の健康を守っているのです。ごはんという
いろなおかずを組み合わせた“脂肪と塩分控えめ”“野菜たっぷり”の和食を基本とした
ヘルシーメニューを実践してください。



◆ 鶏肉照り焼きと野菜盛り合わせ ◆

材料(4人分)

● 鶏肉照り焼きと野菜盛り合わせ

鶏皮付きもも肉300g
肉用調味料(生姜少量・酒・みりん
各大さじ1・醤油大さじ1½)
ブロッコリー小1株・セロリー60g・
レタス60g・トマト1個・レモン¼個
ノンオイルドレッシング大さじ1½

● ほうれん草のごま和え

ほうれん草320g・白ごま大さじ1・
砂糖小さじ1・醤油小さじ2

● みそ汁

豆腐½丁・若布40g・葱20g・
味噌大さじ2・だし3カップ

● ごはん

精白米400g

● 果物

みかん4個

作り方

鶏肉照り焼きと野菜盛り合わせ

《鶏肉照り焼き》

- ・鶏肉は、肉用調味料につけておく。
- ・フライパンで鶏肉を皮の方から残りのつけ汁をからませながら、香ばしく焼きあげる。
- ・鶏肉は食べやすい大きさに切る。

《盛り合わせ野菜》

- ・ブロッコリーは芯をのぞき、小房に切る。塩を入れた湯でかた茹でにする。
- ・セロリーはすじを取り、5cm長さの斜め切りにする。
- ・レタスは食べやすい大きさに切る。
- ・トマトとレモンはくし形に切る。

※鶏肉と野菜をいりどりよく盛り合わせる。

ほうれん草のごま和え

- ・ほうれん草はたっぷりのお湯でかために茹で、冷水に浸し、よく水気を切る。4cm長さに切りそろえる。
- ・白ごま、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、ほうれん草を和える。

※栄養量(1人分) エネルギー672kcal/たんぱく質27.4g/脂肪15.3g(総エネルギー比21.3%)/塩分3.6g

発行・財団法人 日本食生活協会 会長 松谷満子

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-2-1 ラクチョウビル 電話:03-3572-7051 FAX:03-3572-7053