






生活習慣病予防 ～野菜でつくる健康生活～

献立

-  ご飯
-  鶏ささみとブロッコリーのカレー風味焼き
-  もやしとにらのナムル
-  野菜スープ
-  つばあんのブラマンジェ



鶏ささみとブロッコリーのカレー風味焼き

ごはん



材 料 (4人分)	
精白米	260g
水	390g

〈作り方〉

- ① 精白米を洗い、水加減をして炊く。



鶏ささみとブロッコリーのカレー風味焼き

材 料 (4人分)	
鶏ささみ	280g
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	少々
ブロッコリー	160g
黄ピーマン	60g
赤ピーマン	80g
A	
カレー粉	2g(小さじ1)
オリーブ油	36g(大さじ3)

〈作り方〉

- ① ささみは筋を取り、長さを半分にし、棒状に切り、塩、こしょうをふる。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。ピーマンは7mm幅に切る。
- ② ボウルに①とAを入れてなじませ、10分おく。(キッチン用ポリ袋を利用してもよい)
- ③ フライパンに②のささみを先に入れて両面に焼きめをつけ、ブロッコリーとピーマンを加えて焼く。
- ④ 器に彩りよく盛りつける。





もやしとにらのナムル

材 料 (4人分)		
もやし	200g	
にら	100g	
A	こいくちしょうゆ	9g(大さじ1/2)
	酢	8g(大さじ1/2強)
	顆粒中華だし	2.5g(小さじ1)
	ごま油	4g(小さじ1)
白ごま	2g(小さじ1)	

〈作り方〉

- ① にらは3cm長さに切る。
- ② もやしとにらはさっとゆで、ざるに上げる。
- ③ 粗熱が取れたら、軽く絞り、Aを加えて和える。
- ④ 器に盛り、白ごまをふる。



野菜スープ

材 料 (4人分)	
かぼちゃ	100g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
じゃがいも	120g
ベーコン	20g
固形コンソメ	5.3g(1個)
水	500g
黒こしょう	少々

〈作り方〉

- ① かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。
ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、黒こしょうをふる。





つぶあんのブラマンジェ

材 料 (4人分)	
牛乳	300g
つぶあん	100g
粉寒天	1.5g
水	100g
きな粉	4g(小さじ2)

〈作り方〉

- ① 器にあんを入れておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れて混ぜ、火にかけて2分ほど沸騰させ、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 粗熱を取り、①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。食べる時にきな粉をかける。

(好みで寒天液の上にあんをのせてもよい)



1人分の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜・きのこ (g)
ご飯	222	4.0	0.6	58	0.3	0	0
鶏ささみとブロッコリーのカレー風味焼き	171	19.2	9.9	552	2.5	0.6	75
もやしとにらのナムル	27	1.7	1.4	178	1.4	0.6	75
野菜スープ	61	2.1	1.2	304	3.0	0.7	50
つぶあんのブラマンジェ	108	4.1	3.1	162	1.8	0.1	0
合 計	589	31.1	16.2	1254	9.0	2.0	200

