

ビタミンで免疫カアップ

チンゲン菜の彩りチャーハン



彩り鮮やか、さくらえびで
カルシウムも豊富です



一人分の栄養価

●エネルギー	414kcal	●カルシウム	121mg
●たんぱく質	11.4g	●鉄分	2.1mg
●脂質	11.7g	●食塩相当量	0.7g

材料4人分

- ごはん
…約650g(米2合分)
- チンゲン菜……………1株
- 枝豆……………100g
- 玉ねぎ……………中1/2個
- 葉ねぎ……………40g
- さくらえび
……………大さじ3
- 卵……………2個
- 中華顆粒だし
……………小さじ1
- 塩……………少々
- ごま……………小さじ1
- ごま油……………大さじ2

作り方

- 1** 枝豆は茹でて、さやから出す。
- 2** チンゲン菜と枝豆を粗みじん切りにし、玉ねぎをみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- 3** フライパンを熱し、ごま油大さじ1を入れ、溶いた卵を炒め、取り出す。
- 4** 残りのごま油を加えて熱し、**2**の野菜を炒める。野菜に火が通ったらご飯とさくらえびを入れ、さらに炒める。
- 5** **4**に**3**の卵を戻し入れ、炒めたら中華顆粒だし、塩、ごまを加えて軽く炒めて完成。

ビタミンで免疫カアップ

さつまいもと鶏肉のバターしょうゆ炒め



さつまいもの甘味と
バターしょうゆのこくが絶妙です



一人分の栄養価

- エネルギー…………… 212kcal
- たんぱく質…………… 11.0g
- 脂質…………… 6.2g
- カルシウム…………… 33mg
- 鉄分…………… 0.9mg
- 食塩相当量…………… 1.1g

材料4人分

- さつまいも…………… 250g
- 玉ねぎ…………… 100g
- 鶏もも肉…………… 200g
- 〔
- しょうゆ…………… 大さじ1
- A 砂糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1/2
- 片栗粉…………… 大さじ1
- バター…………… 10g
- しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1/2

作り方

- 1 さつまいもは一口大に切り、茹でる。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aでもみ込み、片栗粉でさらにもみ込む。
- 3 フライパンに油を熱して、玉ねぎが透き通るまで炒め、さつまいもを加える。さつまいもに焼き目がついたら、バターとしょうゆを加え、取り出す。
- 4 同じフライパンで2を焼き、鶏肉に火が通ったら、3を戻し、からませる。

ビタミンで免疫カアップ

スイートミルクカレースープ



少し甘めで食物繊維も
豊富なスープです



一人分の栄養価

- エネルギー …… 132kcal
- たんぱく質 …… 3.8g
- 脂質 …… 6.5g
- カルシウム …… 49mg
- 鉄分 …… 0.4mg
- 食塩相当量 …… 0.8g

材料4人分

- さつまいも …… 100g
- 玉ねぎ …… 200g
- しめじ …… 50g
- 鶏もも肉 …… 40g
- コンソメ(固形) …… 1個
- 水 …… 400ml
- 牛乳 …… 100ml
- 粉状カレールー …… 大さじ1
- 油 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

作り方

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、皮ごと1cm角切りにして水に5分さらす。
- 2 玉ねぎは薄くスライスする。
- 3 しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- 4 鶏もも肉は1cm角切りにする。
- 5 鍋に油を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 6 5に4、1、3の順に入れて肉の色が変わるまで炒め、水、コンソメを入れ10分位煮る。
- 7 さつまいもが柔らかくなったら、牛乳、カレールーを加え、最後に塩、こしょうで味を調える。

ビタミンで免疫カアップ

切り干しだいこんのスープ



野菜の甘味を感じる、
優しい味のスープです



一人分の栄養価

● エネルギー	…………… 49kcal	● カルシウム	…………… 49mg
● たんぱく質	…………… 1.3g	● 鉄分	…………… 0.4mg
● 脂質	…………… 1.2g	● 食塩相当量	…………… 0.7g

材料4人分

- 切り干しだいこん …………… 24g
- にんじん …………… 40g
- きゃべつ …………… 80g
- 玉ねぎ …………… 100g
- にんにく …………… 少々
- オリーブ油 …… 小さじ1
- 水 …………… 720ml
- 固形コンソメ …… 1個
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- パセリ …………… 適量

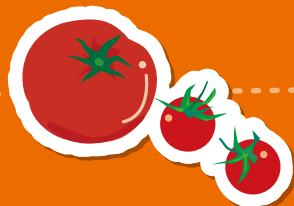
作り方

- 1 切り干しだいこんは水で戻してから食べやすい長さに切る。
- 2 にんじん、きゃべつはせん切り、玉ねぎは3mmのスライスに切り、にんにくはすりおろす。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りがでたらにんじん、玉ねぎ、切り干しだいこんの順に炒める。具に油がなじんだら、きゃべつと水、コンソメを加えて煮る。
- 4 塩、こしょうで味を調べ、みじん切りにしたパセリを散らす。

汁物

ビタミンで免疫カアップ

トマトのかき玉汁



トマトの酸味が効いて、
冷やしてもさわやかです



一人分の栄養価

●エネルギー	47kcal	●カルシウム	19mg
●たんぱく質	2.3g	●鉄分	0.5mg
●脂質	1.2g	●食塩相当量	0.7g

材料4人分

- トマト……………大1個
- 玉ねぎ……………1個
- 卵……………1個
- 中華顆粒だし……………小さじ1・1/2
- A 水……………600ml
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………大さじ2
- こしょう……………少々
- パセリ……………少々

作り方

- 1 トマトはへたをとり大きめのざく切りにする。玉ねぎは半分につけてスライスする。
- 2 鍋にAを煮立てて1を加える。再び煮立ったら、片栗粉を水で溶いて加える。
- 3 卵は割りほぐして2に流し入れ、ふわっと火を通す。
- 4 こしょうで味を調べ、みじん切りにしたパセリを散らす。

ビタミンで免疫カアップ

じゃがいもの味噌風味きんぴら

味噌が決め手の
楽ウマレシピです

一人分の栄養価

●エネルギー	106kcal	●カルシウム	34mg
●たんぱく質	2.2g	●鉄分	0.7mg
●脂質	3.4g	●食塩相当量	0.8g

材料4人分

- じゃがいも……………中2個
- にんじん……………1/2本
- ピーマン……………1個
- ごま油……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 白ごま……………大さじ1

作り方

- 1じゃがいもは皮をむき、せん切りにし、よく水にさらして、水気をしっかりきる。
- 2にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 3フライパンにごま油を熱し、にんじんとじゃがいもを炒める。
- 4じゃがいもが透き通る程度に炒めたら、ピーマンとAの調味料を全体にからめ、水気をとばすように炒める。
- 5最後にごまを振りかける。

※お好みで一味唐辛子をかけてもおいしいです。