

野菜をたっぷりって生活習慣病予防 (11月7日)

鶏肉のポトフ

(材料6人分)	
鶏モモ肉	350g
ニンジン	1本
ジャガイモ	2個
タマネギ	1個
キャベツ(200g)	3枚
カブ(100g)	1~2個
トマト水煮(缶)	100g
ニンニク	1片
水	4カップ
固形スープ	2個
ロリエ	1枚
塩、こしょう	少量

(作り方)

- ① 鶏肉は5センチくらいの大きめに切り、熱湯で表面が白くなるまでゆで、水で洗い余分な脂肪をとる。
- ② 鍋にニンニクと鶏肉と水、固形スープ、ロリエを入れ、強火にかけ、アクをとりながら10分くらい煮る。
- ③ タマネギは6つ割り、ニンジンは皮をむき、大き目に切る。キャベツはザク切りにする。ジャガイモは大きめに切り、水にさらす。カブは皮をむかずに、4~6等分する。
- ④ 鍋にニンジン、タマネギ、キャベツ、ジャガイモ、トマト水煮を加え、20分くらい煮る。
- ⑤ カブも加え、塩、こしょうで味を調える。

1人分	エネルギー	180キロカロリー
	塩分	1.0g

菜めし

(材料6人分)	
米	3合
水(米の1割増し)	
だし昆布	15センチ
酒	大さじ2
カブ(大根)の葉	200g
塩	小さじ2弱
白ごま	大さじ1と1/2

(作り方)

- ① 米は洗ってから、分量の水、昆布を加え30分置き、酒を加え普通に炊く。
- ② カブの葉は、塩少々を加えた沸騰湯で、固めにゆですぐに水にとる。冷めたら水気を絞り、みじん切にし、分量の塩をふる。
- ③ ご飯が炊けたら、5分蒸らし、カブの葉の水気を絞って加える。軽く混ぜ合わせ、茶碗に盛り、ゴマをふりかける。

1人分	エネルギー	282キロカロリー
	塩分	1.3g

小松菜とシメジのサラダ

(材料6人分)

小松菜	200g
もやし	100g
シメジ(100g)小1パック	
酒	大さじ1
シーチキン(ノンオイル)	小1缶(90g)
貝割菜	1パック
しょうゆ	大さじ1と1/2
酢	大さじ1強
砂糖	小さじ1
ゴマ油	小さじ2

(作り方)

- ① シメジはほこりを払い、小房に分ける。アルミ箔にシメジをのせ、酒を振ってきっちり包む。熱した焼き網にのせ、中火で約10分蒸し焼きにする。ホイルを開け、冷ます。
- ② 小松菜はゆでて、水にさらし、3センチ長さに切り、よく絞る。もやしは根を除く。貝割菜は根を切り、半分にする。
- ③ 鍋に水1/4カップと塩少々を入れ、もやしを入れ蓋をして7~8分蒸し煮にする。盆ざるに空け、広げて冷ます。
- ④ しょうゆ、酢、砂糖、ごま油を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 器に小松菜、モヤシ、シメジ、シーチキンを盛る。貝割菜を散らし、ドレッシングをかけ、全体を混ぜ、取り分ける。

1人分	エネルギー	46	キロカロリー
	塩分	0.6	g

牛乳ようかん

(材料6人分)

牛乳	2カップ
粉寒天(4g)	1袋
水	1カップ
砂糖	30g
還元麦芽糖(マービー)	30g
バニラエッセンス	3滴
ミカン(缶詰め)	50g

(作り方)

- ① 寒天を1カップの水に振り込み、中火にかけ混ぜながら煮る。沸騰してから、1~2分煮立て、寒天が完全に溶けたら、砂糖とマービーを加えて、砂糖が溶けるまで煮る。(マービーを使わない時は砂糖60gにする)
- ② 牛乳を加えて、さっと火を通す。粗熱をとり、バニラエッセンスを加える。
- ③ 水でぬらした流し缶等に入れる。少し固まりかけたら、ミカンを散らす。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、固まったら6個に切り分ける。

1人分	エネルギー	69	キロカロリー
	塩分	0.07	g