

総エネルギー: 698カロリー  
総塩分: 2.94g



## もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー: 212カロリー / 塩分: 0g

## 揚げない油淋鶏(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	320g	● しょうゆ	大さじ1強
塩	少々	● 砂糖	小さじ2強
こしょう	少々	● 水	大さじ1強
小麦粉	適量	● 酢	大さじ1強
サラダ油	大さじ1	● ごま油	小さじ1
		● しょうが	4g
		● 長ねぎ	40g
		レタス	2枚
		ミニトマト	4コ

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
2. ●を合わせ、タレを作る。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の鶏肉をしっかりと焼き色がつくまで焼く。
4. レタスは食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切ってお皿に盛りつける。
5. 鶏肉をレタスの上のにのせ、②のタレをかける。

エネルギー: 172カロリー / 塩分: 0.93g

蒸し焼きでヘルシーに。  
香味野菜ダレで減塩!

## チンゲン菜のお浸し(4人分)

チンゲン菜	200g	● いりごま(白)	小さじ1/2
かつおパック	2g	● しょうゆ	小さじ1
		● だし汁(かつお)	小さじ1

1. チンゲン菜を4cm長さに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをする。
2. 電子レンジ(600w)で1分半加熱し、柔らかくする。
3. 水けをよくきり、●で和える。
4. 器に盛り付けかつおパックをのせる。

エネルギー: 12カロリー / 塩分: 0.32g

レンジを使って  
手早く副菜。

## 茄子のとろみあんかけ(4人分)

茄子	320g	～あん～	
片栗粉	大さじ1弱	八方だし	200ml
サラダ油	適量	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1強
生姜(おろし)	10g		

1. 茄子を厚さ5cmに切る。水けを取って片栗粉をまぶし油で揚げ、火が通ったら油切りする。
2. あんを作る。鍋に八方だしを入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
3. 器に茄子を盛りつけ、あんをかけて生姜をのせる。

生姜で薄味に。

エネルギー:206カロリー／塩分:0.86g

## 卵スープ(4人分)

卵	1コ	● 水	3カップ
えのき	1/2p	● 鶏がらスープの素	大さじ1
しいたけ	4枚		
まいたけ	1/2p		

1. 鍋に●を入れ沸騰させる。
2. えのきは半分に、しいたけは薄切りに、まいたけは食べやすい大きさに切り①に加えて煮る。
3. 火が通ったら溶き卵を入れ、沸騰したら火を止める。

エネルギー:29カロリー／塩分:0.76g

きのこは血糖値の上昇を抑えてくれる食物繊維がたっぷり。よく噛んで！

## 杏仁豆腐(4人分)

水	120ml	● 水	80ml
粉寒天	小さじ1弱	● 砂糖	大さじ1弱
砂糖	大さじ2		
牛乳	250ml	クコの実	4粒
アーモンドエッセンス	4滴		

1. ●を小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火からおろす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
2. 別の鍋に水と寒天を入れて火にかけ、混ぜながら1分沸騰させる。
3. 火からおろし、砂糖を加え、溶けたら牛乳とアーモンドエッセンスを加える。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. ①のシロップをかけ、クコの実を浮かべる。

牛乳を使って血糖値の上昇ゆるやかに。

エネルギー:67カロリー／塩分:0.07g