

# チーズが決め手！ 和ピザ風とりじゃが

トータル  
塩分  
2.6  
g

トータル  
エネルギー量  
707  
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは  
ごはん(150g)  
を含みます エネルギー  
252kcal

## 和ピザ風とりじゃが



フライパンひとつで簡単!

塩分1.2g エネルギー 267kcal

### 材料

|         | [1人分]  | [4人分]    |
|---------|--------|----------|
| 鶏もも肉    | 60g    | 240g     |
| じゃがいも   | 50g    | 200g     |
| にんじん    | 15g    | 60g      |
| しめじ     | 20g    | 80g      |
| みそ      | 小さじ1   | 大さじ1・1/3 |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 | 小さじ1     |
| ピザ用チーズ  | 15g    | 60g      |

|    |        |      |
|----|--------|------|
| ねぎ | 5g     | 20g  |
| 油  | 大さじ1/4 | 大さじ1 |

### 作り方

#### 〈下準備〉

鶏肉・じゃがいも・にんじんは1.5cm角に切る。  
しめじは石づきを取りほぐす。  
ねぎは小口切り

- ①フライパンに油を入れ、鶏肉を炒めて、じゃがいも・にんじん・しめじを入れてさらに炒める。ふたをして蒸し焼きにする。
- ②野菜に火が通ったらみそ・にんにくを入れてよく混ぜ、みその焦げ目をつける。
- ③ピザ用チーズをのせてふたをし、余熱で溶かす。
- ④ねぎを上からちらす。

## 玉ねぎとツナのサラダ



らっきょう酢がない場合は三杯酢でもOK!

塩分0.4g エネルギー 65kcal

### 材料

|        | [1人分]  | [4人分] |
|--------|--------|-------|
| 玉ねぎ    | 50g    | 200g  |
| ツナ缶(小) | 1/4缶   | 1缶    |
| らっきょう酢 | 大さじ1/4 | 大さじ1  |
| 塩      | 少々     | ひとつまみ |
| こしょう   | 少々     | 適宜    |

### 作り方

- ①玉ねぎはうすくスライスに切る。ツナ缶の油を切る。
- ②らっきょう酢・塩・こしょうを混ぜる。
- ③①と②を混ぜる。



## 野菜をたくさん 食べよう

生活習慣病の予防には1日350g以上の野菜摂取が必要とされています。

### 野菜をたくさん食べるコツ

- ①煮る・ゆでる・炒めるなど、加熱するとたくさん食べられます。
- ②朝・昼・晩、毎食野菜を食べましょう。
- ③少しずつでも、なるべく種類を多く野菜を食べましょう。
- ④外食するときは、野菜の多いメニューを選びましょう。

### 野菜に含まれる栄養はこんなに多い!

- 緑黄色野菜は特に多い  
β-カロテン(老化防止)  
カルシウム(骨粗鬆症予防)  
鉄・ビタミンB12(貧血予防)
- 緑黄色野菜にも淡色野菜にも多い  
ビタミンC(がん予防)  
食物繊維(がん・高血圧・動脈硬化予防)



## 豆と野菜のポタージュ風



牛乳に膜ができないように、沸騰させないのがポイント!

塩分1.0g エネルギー 123kcal

### 材料

|                     | [1人分]  | [4人分] |
|---------------------|--------|-------|
| ミックスビーンズ(缶詰かドライパック) |        |       |
|                     | 20g    | 80g   |
| にんじん                | 15g    | 60g   |
| 玉ねぎ                 | 40g    | 160g  |
| かぼちゃ                | 40g    | 160g  |
| ブロッコリー              | 50g    | 200g  |
| 水                   | 150cc  | 600cc |
| コンソメ(顆粒)            | 小さじ1/2 | 小さじ2  |
| 牛乳                  | 25cc   | 100cc |
| 塩                   | 少々     | 1g    |

### 作り方

- ①にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリーは小さめに切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、①のブロッコリー以外を加えて煮込む。
- ③ブロッコリーとミックスビーンズを加え、さらに煮る。
- ④ブロッコリーが柔らかくなったら、牛乳と塩を混ぜる。

