

りんごソースでさっぱりおいしく!

鶏肉のりんごソースからめ

鶏肉のりんごソースからめ



りんごの甘みと酸味がお肉にピッタリ!豚肉もオススメ!

塩分1.0g エネルギー 237kcal

材料

[1人分]

鶏もも肉	75g	300g
塩・こしょう	少々	少々
かたくり粉	大さじ1/4	大さじ1
油	大さじ1/4	大さじ1
レタス	40g	160g
トマト	50g	200g

りんご	1/8個	1/2個
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
みりん	大さじ1/4	大さじ1
レモン汁	小さじ1/3	大さじ1/2
酢	小さじ1/4	小さじ1

作り方

- ①鶏肉に塩こしょうをふり、かたくり粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③りんごをすりおろし、調味料Aを加えてりんごソースをつくる。
- ④②のフライパンにソースを加え、加熱しながらからめる。
- ⑤レタスは洗って食べやすい大きさにし、トマトはくし形に切り盛りつける。



トータル
塩分
2.5
g

*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

トータル
エネルギー量
766
kcal

小松菜の和風サラダ



ちりめんじゃこをから炒りして香ばしく!

塩分1.0g エネルギー 108kcal

材料

[1人分] [4人分]

小松菜	50g	200g
キャベツ	35g	140g
ちりめんじゃこ	3.5g	14g
ちくわ	7.5g	30g
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
酢	小さじ1/3	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/4	大さじ1

作り方

- ①小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは食べやすい大きさに切ってゆで、水けを絞る。
- ③ちくわは縦半分にして、うすく切る。
- ④ちりめんじゃこはから炒りする。
- ⑤調味料Aを合わせて、①～④までを加え混ぜる。

豆腐とレタスのスープ



ベーコンのうま味で減塩!

塩分0.5g エネルギー 49kcal

材料

[1人分] [4人分]

絹豆腐	20g	80g
レタス	20g	80g
ベーコン	7.5g	30g
水	100cc	400cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1

作り方

- ①豆腐は1cmのさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ベーコンは細かく切る。
- ②鍋でベーコンを中火で炒め、レタスを加え炒める。
- ③レタスがしんなりしたら水とコンソメを加え、煮立ったら豆腐を加える。

さわやか寒天



炭酸飲料でさわやか触感!

エネルギー 120kcal

材料

[作りやすい分量]

粉寒天	4g
水	250cc
砂糖	50g
炭酸飲料	250cc
果物缶詰	250g

作り方

- ①鍋に粉寒天と水・砂糖を入れ、よくかき混ぜて火にかける。沸騰してから2～3分加熱する。
- ②粗熱がとれたら炭酸飲料を加え、冷やし固める。
- ③固まったら、果物を飾る。

酸味でお肉を柔らかく



りんごの酸味がお肉を柔らかくし、甘みも出るので美味しいもアップ!