

夏野菜で元気注入!

鶏肉と夏野菜のパエリア

鶏肉と夏野菜のパエリア



魚介類でもおいしくできる和風パエリア!火加減の調整がポイント

塩分1.7g エネルギー 445kcal

材料

[1人分]

米	60g	240g
鶏もも肉	60g	240g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
酒	小さじ1/2	小さじ2
なす	45g	180g
オクラ	20g	80g
にんじん	10g	40g
しょうが	少々	1かけ
玉ねぎ	25g	100g
水	100cc	400cc
B 酒	小さじ2	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
和風だし(顆粒)	0.5g	小さじ1/2
みりん	小さじ1/4	小さじ1
塩	少々	ひとつまみ
油	大さじ1/4	大さじ2
刻みのり	少々	1g
削り節	少々	1.5g

作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさの棒状に切り、Aを加え混ぜる。
- ③なすは縦に4等分に切り、水にさらす。オクラはヘタを除く。しょうが・たまねぎはみじん切りにする。にんじんは細めの棒状に切る。

トータル
塩分
2.2
g

トータル
エネルギー量
664
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

マンゴーゼリー×白ごま豆乳ゼリー



味も見た目もさわやか!

エネルギー 134kcal

材料

[5人分用量]

豆乳	250cc
練りごま	大さじ2
砂糖	大さじ2
粉寒天	2g
マンゴージュース	250cc
砂糖	大さじ1/2
粉寒天	2g

作り方

- ①鍋に豆乳・練りごま・砂糖・粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる。粗熱が取れたら器に流し入れ、冷やし固める。
- ②鍋にマンゴージュース・砂糖・粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる。粗熱がとれたら、①の器に入れ冷やし固める。



4つのグループを
バランスよく
食べましょう

日本人の食事に
不足しがちな栄養素を
バランスよく含む
食品グループ

骨や筋肉、血液など
体を作る
食品グループ

牛乳・
乳製品・卵
カルシウム
ビタミンB2
たんぱく質

魚介・肉・
その加工品
豆・豆製品
たんぱく質
ビタミンB1・B2

野菜・果物
ビタミンA・C
ミネラル
食物繊維

穀類・油脂・砂糖
炭水化物
脂質
ビタミンB1
ミネラル

体の調子を整え、
体の動きを円滑にする
食品グループ

力や体温のもとになる
エネルギーを生み出す
食品グループ

