

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

- ◎ご飯
- ◎鶏とじゃが芋の照り焼き
- ◎豆苗のうま塩サラダ
- ◎根菜の味噌汁
- ◎果物

一人前あたり

- エネルギー : 632 kcal
- たんぱく質 : 28.1 g
- 脂質 : 15.5 g
- 炭水化物 : 91.9 g
- 食塩相当量 : 2.9 g



鶏とじゃが芋の照り焼き

材料

• 鶏もも肉	100 g	• サラダ油	5 g
• じゃが芋	100 g	Ⓐ 砂糖	10 g
• 長ねぎ	40 g	↓ しょう油	8 g
• 塩	0.1 g	↓ 酒	8 g
• コショウ	0.1 g	• 七味唐辛子	0.1 g

作り方

- ① 鶏肉に塩・コショウをもみ込み、下味をつける
- ② じゃが芋は乱切りにし、茹でて水気を切っておく
- ③ 長ねぎは3cm位にカットしておく
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目からこんがり焼く
- ⑤ 肉に火が通ったらねぎを加え、転がしながら焼き色を付ける
- ⑥ ねぎに焼き色が付いたら、じゃが芋を加えてさっと炒め合わせる
- ⑦ Ⓐの調味料を合わせて⑥に加え、全体に煮絡める
- ⑧ 器に盛り、お好みで七味唐辛子を振れば完成



豆苗のうま塩サラダ

材料

・豆苗	40 g
・きゅうり	20 g
B 塩	0.1 g
コショウ	0.1 g
鶏がらスープの素	0.5 g
ごま油	5 g
↓ 白いりごま	0.5 g

作り方

- ① 豆苗は根元を切って半分にする
- ② きゅうりは縦半分に切ってから3mmくらいの斜めに切りにする
- ③ 鍋に湯を沸かし、豆苗を10秒ほどさっと茹でる
- ④ 豆苗を冷水にとり、水気をしぼる
- ⑤ ボウルに **B** を入れてよく混ぜる
- ⑥ 豆苗、きゅうりを加えて和え、器に盛っていりごまを振る

根菜の味噌汁

材料

・にんじん	10 g
・大根	10 g
・水	150 ml
・味噌	8 g
・和風だし	0.5 g



作り方

- ① にんじんと大根は5mmくらいのいちょう切りにする
- ② 鍋に水を入れ、大根とにんじんが柔らかくなるまで茹でる
- ③ 顆粒だしを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を溶き入れる

旬の食材



ほうれん草

鉄、葉酸、ビタミンCが多いのが特徴です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出します。そのため貧血予防の効果が期待できます。

冬に収穫したほうれん草は、夏に収穫したものと比べて約3倍のビタミンCが含まれており、甘みも増すといわれています。

鮭



身のピンク色が特徴的です。これはアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用があります。細胞の酸化を抑えることから動脈硬化の予防や美肌などアンチエイジングの効果が期待できます。

カルシウムの吸収を促すビタミンDが白身魚の中で最も多いことも特徴的です。乳製品と一緒に食べるとより効率よくカルシウムを吸収することができます。

《参考資料》

JAグループとれたて大百科、

<https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=80>

栄養がわかる体によく効く食材辞典、廣田孝子、P29,105