

いつもの鶏肉に

ちょっとアレンジで栄養強化!

鶏もも(80g)あたり
 エネルギー 160Kcal
 たんぱく質 13.0g
 脂質 9.3g
 食塩相当量 0.1g
 カルシウム 4mg



アップ

親子煮



油揚げを加えることでいつもの親子煮がたんぱく質アップ!

油揚げを豆腐に変更すると喉ごしよく食べられます。

<材料(2人分)>

鶏肉 160g
 玉ねぎ 1/2個
 生しいたけ 2個
 油揚げ 1/2枚
 卵 2個
 だし汁 1/2カップ
 濃口醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 みつば 適量

<作り方>

- ①鶏肉は一口大のそぎ切にする
玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。
油揚げは横半分に切り、短冊切りにする。
- ②鍋に調味料をを入れ煮立ったら、鶏肉、玉ねぎ、生しいたけ、油揚げを加え煮る。
- ③材料に火が通ったら卵をよく溶き、鍋に回し入れ火を止める。
- ④みつばを入れ鍋に蓋をし、卵に火を通す。

<一人前>

エネルギー 330Kcal たんぱく質 **22.6g**
 脂質 19.8g 食塩相当量 1.6g

鶏の南蛮漬け



切干大根にはカルシウムや鉄分等も多く含まれています。また、桜えびにもカルシウムが豊富で、

お酢はカルシウムの吸収を高める効果もあります!

アップ

<材料(2人分)>

鶏もも肉 160g
 塩・こしょう 少々
 片栗粉・揚げ油 適量
 切干大根(乾燥) 20g
 長ネギ 20g
 人参 20g
 しいたけ 2枚
 A 桜えび 大さじ2
 酢 1/2カップ
 だし汁 1/2カップ
 醤油 大さじ1
 みりん 小さじ2
 すりごま 小さじ2

<作り方>

- ①切干大根を水で戻す。
長ネギ、人参、椎茸を干切りする。
- ②①の切干大根を食べやすい長さに切り、長ネギ、人参、椎茸も一緒に水を振って電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせて、②を加えてさらに混ぜる。
- ④鶏肉は1口大に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ⑤③に揚げたての④を加え、20分ほどおいて味をしみこませ、盛り付ける。

<一人前>

エネルギー 275Kcal たんぱく質 18.6g
 脂質 10.7g 食塩相当量 1.2g
カルシウム 152mg

ほうとう風うどん



いつものうどんに鶏肉や根菜を入れると免疫力アップの効果が。根菜やしょうがは身体を芯から温め、かぼちゃに含まれるビタミンEやビタミンAは、風邪予防に効果があります。

アップ

<材料(2人分)>

うどん 2玉
 かぼちゃ 120g
 人参 60g
 大根 60g
 しめじ 60g
 鶏肉 120g
 だし汁 600cc
 みそ 大さじ2
 ☆お好みで☆
 しょうが・七味・刻みねぎ

<作り方>

- ①材料は食べやすい大きさに切り、沸騰させただし汁の中に入れて煮る。(途中でアクを取る)
- ②全体が柔らかくなったら、うどんを入れて煮る。
- ③味噌を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。
お好みでしょうがや七味、刻みねぎをトッピングする。

<一人前>

エネルギー 521Kcal たんぱく質 21.9g
 脂質 13.8g 食塩相当量 3.3g