

# 食生活改善推進員による講習会メニュー

## ～あなたのあうちで美肌カフェ～



1人分 エネルギー：564kcal  
塩分：2.5g

(ご飯(100g)：168kcal, 塩分：0gを含む)

### チキンのりんごソース

1人分  
エネルギー：190kcal  
塩分：0.6g

材料／4人分

	鶏もも肉	320g
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	しょうが	1かけ(5g)
	りんご	60g
	玉ねぎ	40g
B	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ2/3
	油	小さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、調味料Aに漬け込む。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろし、調味料Bと合わせておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を皮目から焼いて、焼き色がついたら返し、フタをして蒸し焼きにする。
- ④ ②を加えて、さらに焼く。

### にんじん宝石サラダ

1人分  
エネルギー：67kcal  
塩分：0.6g

材料／4人分

	にんじん	140g
	塩	小さじ1/3
	干しぶどう	30g
	ホールコーン	40g
	レモン果汁	小さじ1
	酢	小さじ1
C	マヨネーズ	10g(大さじ1弱)
	オリーブ油	小さじ1/2
	こしょう	少々

<作り方>

- ① にんじんは千切りにし、塩をふり、5分程度おく。
- ② 干しぶどうはお湯で戻し、ホールコーンは水気を切っておく。
- ③ ①の汁気をよくしぼり、レモン果汁と酢をかけて冷やす。
- ④ 食べる直前に③と調味料Cを混ぜ、②を加えて、和える。

### ひじきとほうれん草の和え物

1人分  
エネルギー：38kcal  
塩分：0.5g

材料／4人分

	めひじき	3g
	木綿豆腐	80g
	ほうれん草	120g
D	酢	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2/3強

<作り方>

- ① めひじきは水で戻し、豆腐は水切りをして1cm角に切る。
- ② ほうれん草、めひじきを茹でて、水気を切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③ ②に調味料Dを加えて、和える。
- ④ 食べる直前に豆腐を加えて、和える。

### きのこスープ

1人分  
エネルギー：13kcal  
塩分：0.8g

材料／4人分

	えのきだけ	60g
	しめじ	60g
	小松菜	80g
	水	500cc
	固形コンソメ	1個半
	こしょう	少々

<作り方>

- ① えのきだけは石づきを除き、食べやすい長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水と固形コンソメを入れて加熱し、①と②を加えて、こしょうで味を調える。

### かぼちゃの豆乳ゼリー

1人分  
エネルギー：88kcal  
塩分：0g

材料／6人分

	かぼちゃ	270g
	豆乳	200g
	寒天	3g
	水	100cc
	砂糖	30g
	くるみ	10g

<作り方>

- ① かぼちゃは一口大に切り、茹でて熱いうちにつぶしてマッシュ状にする。
- ② 冷めないうちに①に豆乳を加える。
- ③ 寒天と水と砂糖を鍋に入れ、火にかけて煮溶かし、1～2分沸騰させる。
- ④ ②に③を加え混ぜ、器に入れ冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、刻んだくるみを散らす。