

チキンステーキ〜和風トマトソース

<栄養量 1人前>

エネルギー：229kcal たんぱく質：22.4g 脂質：12.0g 炭水化物：5.9g 食塩相当量：1.8g



材料4人分

チキンステーキ

- ・鶏もも皮付き……400g
- ・塩……0.2g鶏100gに対して塩2つまみ程度
- ・オリーブオイル……3g

トマトソース

- ・トマトピューレ……200g
- ・塩……少々
- ・味噌……大さじ1
- ・ケチャップ……大さじ2
- ・濃口醤油……小さじ1

キノコソテー

- ・マッシュルーム……8個
- ・エリンギ……120g
- ・濃口醤油……大さじ1
- ・塩……少々
- ・オリーブオイル……2g
- ・イタリアンパセリ……適量

簡単トマトソース

- ① トマトピューレとケチャップを合わせて火にかける
- ② ある程度温まったら味噌と醤油で味を調える

チキンステーキ

- ① 鶏に塩を振る
- ② オリーブオイルをひき皮目を下にして**重し**をして焼く
(難しければヘラで押さえて焼く)
- ③ 皮目がパリッと焼けたら裏返して火が通るまで焼く

キノコソテー

- ① マッシュルームは半分もしくは1/4に切る
- ② エリンギも食感が残る程度に切る
- ③ 適量のパセリをみじん切にしておく
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、塩少々でキノコを炒める
- ④ 仕上げに醤油で味付けをし、刻んだパセリを振りかけて完成

食べる直前にトマトソースを加熱し、お皿にソースを盛り付け

焼いた鶏肉とキノコソテーとパセリを盛り付け完成☆

水菜と蛸のサラダ ～アンチョビポテサラ添え

<栄養量 1人前>

エネルギー：129kcal たんぱく質：2.3g 脂質：9.1g 炭水化物：11.1g 食塩相当量：0.6g



材料4人分

- ・水菜……1束
- ・たこ……100g
- ・ミニトマト……4個
- ・アーモンド……20g
- ・じゃがいも……中3個
- ・アンチョビ……1缶
- ・酢……100ml(芋の状態をみてお好みで)
- ・練りからし……お好みで

★ポイント★

からしの風味をアクセントとして使用しています
塩分はアンチョビの塩分のみです。
マヨネーズを使用しないことでヘルシーに仕上げています。
たこの代わりに鮭やホタテなどでも良いですね☆

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき輪切りにする

★調理のポイント★

緑になっている部分や芽は丁寧に取り除きましょう



- ② 鍋にじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて強火にかける
③ 沸騰したら弱火～中火で竹串が通るまで茹でる（10分程度）
④ 水菜を洗い一口大に切っておく
⑤ アンチョビを取り出しみじん切にする。
※アンチョビを漬けていた油はおいておく
⑦ 茹で上がったじゃがいもはへら、スプーンなどでつぶす



★調理のポイント★

粗熱を取る前に芋はつぶすこと！
マッシャーがあれば潰しやすい

- ⑧ ボウルに移して粗熱をとる
⑨ 粗熱がとれたら、アンチョビと漬けていた油を混ぜ合わせ酢、練りからしを、
入れる

★調理のポイント★

芋の種類などで水分が多い場合は酢、油の量を調整する

- ⑩ 水菜を盛り付け⑨とたこと半分に切ったミニトマト、アーモンドを飾り付ける

豆乳味噌スープ

<栄養量 1人前>

エネルギー：96kcal たんぱく質：5.5g 脂質：5.1g 炭水化物：7.4g 食塩相当量：1.2g



材料4人分

- ・白菜・・・80g
- ・こかぶ・・・小1個
- ・人参・・・30g
- ・油揚げ・・・20g
- ・豆乳・・・400ml
- ・味噌・・・32g
(大さじ1 3/4)
- ・だし・・・200ml

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りにする
- ② 小かぶは皮をむき8等分に切る（大きい場合はさらに半分）
- ③ 人参は細切りにする
- ④ 油揚げは薄切りにする
- ⑤ 鍋に半分の豆乳とだしを入れ①②③④を入れひと煮立ちさせる
- ⑥ 野菜が好みの柔らかさになったら火を止め味噌をとき入れ、残りの豆乳を入れる



★アレンジレシピ★

野菜はきのこを入れたり、ごぼうを入れたり、豚肉を入れて豚汁風にしてもgood!
辛いのが好きな方は七味を入れても美味しいです。
当院で提供しているメニューです。

★調理のポイント★

豆乳と味噌を入れてからは煮立たせないようにすること！！

もち麦ごはん

<栄養量 1人前150g として>

エネルギー：213kcal たんぱく質：5.3g 脂質：0.7g 炭水化物：69.7g 食塩相当量：0g
食物繊維 2.0g



作り方

① 精白米2合を洗い炊飯器の水を2合のところまで入れる

② もち麦を100g 入れ水を200ml 入れる

炊きあがり約3合分です。

材料

精白米1:3もち麦

★ポイント★

もち麦は食物繊維の量が白米の7.6倍！！

1：2の割合で炊くと食物繊維の量は約4倍です。

ちなみに精白米150g の食物繊維の量は0.5g 程度です。