

## ★食べ過ぎ予防メニュー★

### レンコンのみぞれ汁

#### ◎材料(4人分)

・サトイモ	中2個	・ブナシメジ	1袋	・レンコン	10cm
・ダイコン	1/8本	・長ネギ	1/2本	・だし汁	2カップ半
・ニンジン	2/3本	・木綿豆腐	1/4丁	・みそ	大さじ2弱
・つきこんにゃく	1/2袋				

#### ◎作り方

- ①サトイモは厚さ1cmのイチヨウ切りにし、5分程度下ゆです。
- ②ブナシメジは細かく裂く。つきこんにゃくはざるにあけて流水で流す。
- ③レンコンはすりおろしておく。
- ④鍋にだし汁を沸かし、ダイコン、ニンジンを入して煮る。
- ⑤火が通ったら、ブナシメジ、つきこんにゃく、

サトイモを入れて5分ほど煮る。一度火を止めてみそを溶き入れ、長ネギと木綿豆腐を加えたら、再び火にかける。鍋の周りがフツフツし始めたら③を加え、中火で3分ほど煮る。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91kcal	4.3g	1.6g	17.0g	1.1g

### 鶏肉のタマネギソースがけ

#### ◎材料(4人分)

・鶏胸肉	1枚	・キャベツ	1/8個	《手作りタマネギソース》	
・塩	小さじ1	・ミニトマト	8個	・タマネギ	1/2個
・こしょう	少々			・リンゴ	1/4個
・小麦粉	大さじ1と1/3			・ニンニク	1かけ
・サラダ油	大さじ1			・ショウガ	中1/3個
				・酒	大さじ1弱
				・酢	大さじ1と1/3
				・みりん、醤油	
					大さじ2/3

#### ◎作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、リンゴ、ニンニク、ショウガはすりおろす。材料をすべて混ぜ、酒、みりん、酢、醤油を加える。
- ②キャベツは千切りにし、トマトは水洗いしてへたを取る。
- ③鶏肉を一口大に切り、塩、こしょうで下味を付け、ふるいで小麦粉を薄くまぶす。

- ④フライパンを温め、油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤火が通ったら一度取り出し、①を熱する。
- ⑥沸騰したら鶏肉を戻し入れ、水分がなくなるまで煮詰める。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228kcal	13.1g	13.5g	11.1g	1.0g

レンコンのみぞれ汁は、具たくさんで食感も楽しい一品です。レンコンをすりおろすことでかたいレンコンが食べやすくなり、独特なとろみを生み出すので想像以上の満腹感を得ることができます。

鶏肉のタマネギソースがけに使用する鶏肉には、エネルギー代謝を促進するビタミンB群が多く含まれ、タマネギに含まれる成分には新陳代謝を活発にしたり、コレステロール値を低下させたりすると言われています。

カブの和え物には練りからしやだし汁、鰹節を使用しています。これらが持つ辛味や旨味を使用することで塩分量を減らすことができます。

※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。