

バランス★こんだてシリーズ Vol.1

～栄養士が考えた、夏にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～

1人分: 507kcal
塩分 2.1g



《材料2人分》

- ・鶏胸肉（皮なし） 140g
- ・もやし 1/2袋
- ・にんじん 1/10本
- ・きゅうり 1/2本
- ・みょうが 1個
- ・長ねぎ 1/3本
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・ラー油 小さじ1/2
- ・すりごま 20g

「蒸し鶏のピリ辛だれかけ」



1人分: 193kcal
塩分 0.5g

《作り方》

- ① 蒸気の上がった蒸し器で、鶏胸肉を20分程中火で蒸します。あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切ります。
- ② もやしをゆで、よく水をきっておきます。にんじんは星型にかた抜きをし、ゆでます。
- ③ みょうがと長ねぎをみじん切りにし、長ねぎは水にさらしておきます。
- ④ Aを合わせ、③とよく混ぜ合わせます。
- ⑤ 千切りにしたきゅうりともやしを皿にしき、その上に蒸し鶏をのせて、④をかけます。にんじんを飾って完成です。

今回のこんだては、

- ・ピリ辛！で味にパンチをつける。
 - ・酸味やごまのコクでうま味をつける。
- などの工夫で、塩分控えめとなっております。

栄養士 鈴木 悠



「枝豆ご飯」

《材料2人分》

- ・ご飯 200g
- ・枝豆 15～16さや
- ・塩 少々

《作り方》

- ① 枝豆をゆで、さやから豆を出しておく。
- ② 炊いておいたご飯に①と塩少々を加えて混ぜる。



1人分: 195kcal
塩分 0.5g

《材料2人分》

- ・卵 1個
- ・ミニトマト 4個
- ・チンゲンサイ 1/6株
- ・万能ねぎ 1/2本
- ・しいたけ 1個
- ・中華だし（顆粒） 小さじ1・1/2
- ・水 250ml
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・酒 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

《作り方》

- ① 万能ねぎを小口切りにし、卵はといておきます。
- ② チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを削いで薄切りにします。
- ③ 鍋に中華だしと水を入れて煮立て、②を加えます。
- ④ チンゲンサイがやわらかくなったら、ミニトマトを入れて更に煮ます。
- ⑤ ④にBを加え、味付けします。溶き卵を糸状に流し入れます。
- ⑥ 火を止め、⑤を器に盛って万能ねぎをちらします。

「トマトの中華スープ」



1人分: 81kcal
塩分 1.1g

《材料6器分・作りやすい分量として》

- ・粉ゼラチン 10g
- ・水 大さじ2
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

「はちみつしょうがゼリー」

1人分: 38kcal
塩分 0g



《作り方》

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れてひとまぜし、10分ふやかします。
- ② おろししょうがは電子レンジで1分加熱し、はちみつを混ぜ合わせます。
- ③ 水2カップ（分量外）に砂糖を加えて煮ます。
- ④ ②を加えてひと煮立ちさせたら、火を止め①を加えてしっかり溶かします。
- ⑤ 型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で1時間程冷やし固めます。

※粉ゼラチンは製品によって溶かす水の量が異なりますので、ご注意ください。