



～献立～

- ★ たまごとチーズのおやき
- ★ タンドリーチキン
- ★ スープミネストローネ

佐世保市いきいき元気食事づくり教室



おやきは、一品で、炭水化物・たんぱく質・ビタミン・カルシウムと、バランスよく栄養をとることができます。あまりごはんを使っておやつにもおすすめです♪

### ★たまごとチーズのおやき

(熱量 336kcal、蛋白質 10.1g、脂質 7.9g、カルシウム 115 mg、食塩相当量 0.5g)

材料 (2人分)		作り方
胚芽精米ごはん	140g×2 (米60g×2)	① 卵をわり、ほぐす。プロセスチーズは5mm角に切る。ミックスベジタブルは、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。 ② 炊き上がったごはん①の材料を全て加え、混ぜ合わせる。 ③ フライパンを温め、油をひき、6等分にした②をおたまで丸型におとし、火が通るまで両面を焼く。
卵	1個(M玉)	
プロセスチーズ	30g	
ミックスベジタブル	30g	
油	小さじ1/2	

### ★タンドリーチキン

(熱量 179kcal、蛋白質 15.6g、脂質 8.5g、カルシウム 61 mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)		作り方	
鶏もも肉	130g	① 鶏もも肉は一口大に切る。ピーマンは2cm角に切り、じゃが芋はいちょう切りにする。 ② ビニール袋にAを混ぜ合わせ、①を15分くらい漬け込む。 ③ ②を漬けだれごとバットにのせ、250℃のオーブンで15分位、焼き色がつくまで焼く。 ④ ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。 ⑤ 皿に③をのせ、ブロッコリー・ミニトマト・レモンを添える。 ※オーブンで焼く工程は、魚焼きグリルでも代用できます。	
じゃが芋	30g		
ピーマン	30g		
A	プレーンヨーグルト		50g
	玉ねぎ(すりおろし)		20g
	にんにく(すりおろし)		1/2かけ
	カレー粉		小さじ1
	うす口しょうゆ		小さじ1/2
塩	小さじ1/5		
〈添え野菜〉			
ブロッコリー	40g		
ミニトマト	2個		
レモン	1/6個		



スパゲティ麺は、マカロニなどのショートパスタに変えると、おしゃれなスープにアレンジできます♪

## ★スープミネストローネ

(熱量 67kcal、蛋白質 2.2g、脂質 2.7g、カルシウム 21 mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)		作り方
トマト水煮缶(カット)	60g	① ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・セロリは1 cm 角の色紙切りにする。 ② 鍋に①とトマト水煮缶・水・コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、10分煮る。スパゲティ麺(2cm長さに折ったもの)を加え、さらに煮る。(スパゲティのゆで時間程度) ③ 具材が軟らかくなったら、砂糖・塩・こしょうで味を整える。器にそそぎ、パセリを散らす。
ベーコン	12g	
玉ねぎ	20g	
キャベツ	30g	
セロリ	10g	
スパゲティ麺	10g	
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2	
水	300ml	
砂糖	小さじ2/3	
塩	少々(0.4g)	
こしょう	少々	
パセリ(みじん切り)	適量	

### 合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	582kcal	27.9g	19.1g	197mg	2.5g

※記載されている材料は基本的に2人分ですが、栄養価は1人分です。