

オリジナル ヘルシーレシピ 献立表

書き方例

1. レシピ名: 鶏肉と白井産やさいのポトフ

2. 応募区分: ①野菜たっぷり部門 ②うましお部門 ③低カロリー部門 ④その他 ( )

3. 食材量等:

食品名	使用量 1人前 g	栄養成分						
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 ( ) ( ) g		
鶏もも(皮つき)	75	153	12.5	10.7	0.0	0.2		
じゃがいも	60	46	1.0	0.1	10.6	0.0		
たまねぎ【白井産】	25	9	0.3	0.0	2.2	0.0		
にんじん【白井産】	40	14	0.3	0.0	3.5	0.0		
ブロッコリー	30	10	1.3	0.2	1.6	0.0		
キャベツ【白井産】	25	6	0.3	0.1	1.3	0.0		
コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0.9		
水	150	0	0	0	0	0		
合計	407	243	15.7	11.1	19.9	1.1		

・太枠内1~5をご記入ください。  
 ・白色の部分は必須となります。  
 ・灰色の栄養成分は、計算が可能な場合にご記入ください。  
 未記入の場合は、健康課にて確認させていただきます。  
 (計算結果によっては、認定となるようレシピを一部調整  
 させていただく場合もあります。)

4. 作り方:

- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。  
 キャベツは大きめのざく切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に鶏肉、①、コンソメと水150mlを入れて蓋をして火にかける。
- ③湯気がたったら弱火で5~10分蒸し煮する。
- ④具材に火が通ったら器に盛る。

5. メニューのポイント:

鶏肉のうまみと白井産野菜の甘みが溶け出した、当店おすすめの野菜たっぷり減塩スープです。この1品で、1食に必要な野菜量の120gをとることができます。

