

野菜 140g  
がとれる!

## 鶏ささみのすりおろしきゅうり添え(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.7g  
野菜の量 140g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からひとこと】

鶏ささみは脂肪分が少なく、タンパク質が豊富なのが特徴です。鶏ささみのさっぱりとした味わいと、すりおろしたキュウリの口当たりが良く、食欲の落ちる暑い時期でも食べやすい一品です。サラダ油をゴマ油に変えると中華風味になります。

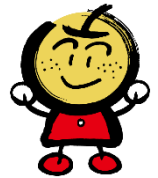
材料(2人分) 調理時間 15分

鶏ささみ4本、トマト1個、キュウリ1本、

【A】酢大さじ1、サラダ油小さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏ささみは筋を取ってゆでる。ゆで上がったら水をはったボウルに移して冷ます。粗熱が取れたらクッキングペーパーで水気をふき取り、一口大に裂く。
- ② トマトは8等分に切る。
- ③ キュウリはすりおろして軽く水気をきり、【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 皿にトマトと鶏ささみを盛り付け、その上に③をかける。



白井市役所健康課

野菜 105g  
がとれる!

## サバ缶のゴーヤチャンプルー(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 289kcal 食塩相当量 1.4g  
野菜の量 105g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からひとこと】

サバ缶のうま味と野菜の甘みの相性がよく、ゴーヤが苦手な人や小さいお子さんも食べやすいです。また、ゴーヤは塩と砂糖で板摺をすることで、苦味を和らげることができます。

材料(2人分) 調理時間 15分

サバ水煮缶1缶(150g)、木綿豆腐100g、ゴーヤ1/2本、

塩小さじ1/2、砂糖いたすり小さじ2、キャベツ1枚、ニンジン1/4本、

サラダ油大さじ1、塩・コショウ各少々、しょうゆ小さじ1

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ゴーヤは塩と砂糖で板摺をし、水でさっと洗う。縦半分に切り、スプーンでわたをきれいに取り除き、2mm厚さの半月切りにする。キャベツはざく切りに、ニンジンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を分量の半分熱し、①をくずし入れて焼き色がついたら塩・コショウをふり、皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、②を炒める。水けを切ったサバ缶を加えて炒め、③を戻してサッと炒め合わせる。最後にしょうゆで味をつける。



白井市役所健康課