

## 鶏肉と夏野菜のトマトソース煮(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 154kcal

野菜の量 170g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

日ごろ不足しがちな野菜がたっぷり取れる一品です。材料のほかにカボチャやセロリ、インゲンなどを加えてもよいでしょう。肉や魚などメイン料理にも野菜を組み合わせさせていきましょう。

### 材料 (2人分)

鶏むね肉140g タマネギ1/4個 ナス1本 ピーマン1個  
ニンジン1/4本 ゴボウ40g シメジ30g  
ホールトマト缶50g トマトケチャップ大さじ1 片栗粉適量  
水200ml 塩・こしょう少々 サラダ油小さじ1

### 作り方

- ① タマネギは薄切りにし、シメジは小房に分ける。
- ② ナス、ピーマン、ニンジン、ゴボウは一口大の乱切りにする。
- ③ 鶏肉は皮を除いてそぎ切りし、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面を焼き、いったん取り出す。
- ⑤ 肉を焼いたフライパンに①と②の野菜を入れて炒め、さらに水を加えて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ ホールトマト缶、トマトケチャップを加え、焼いた鶏肉を入れて煮たあとに、塩・こしょうで調味する。

広報しろい 2011年7月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課

## かぼちゃのスープ(副菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 128kcal

野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

カボチャの甘みが楽しめるスープです。コンソメに塩分が含まれているので、必ず味見をしてから塩・こしょうを入れましょう。カボチャの代わりにジャガイモでも作れます。

### 材料 (4人分)

カボチャ300g タマネギ1/2個 水300ml  
牛乳300ml コンソメキューブ1個 塩・こしょう少々  
インゲン1本

### 作り方

- ① カボチャは皮をとって薄く切り、タマネギは粗くみじん切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れ、コンソメを加えて煮込む。
- ③ 具がやわらかくなったら、木べらなどでつぶす。
- ④ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせてから最後に塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ ゆでたインゲンを斜め薄切りにして、皿に盛り付けたスープの上に乗せる。

広報しろい 2011年9月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課