

鶏肉と野菜のトマト煮込み

材料（4人分）

鶏肉（皮なし）…1枚（400g）
小麦粉…小さじ1
なす…2本（160g）
トマト…2個（200g）
オクラ…4本（24g）
パプリカ…1/2個（70g）
玉ねぎ…1個（200g）
トマト缶…1/2缶
水…1カップ
コンソメ…1/2個
コショウ…少々
サラダ油…小さじ1

- ① 鶏肉は4等分して小麦粉をふる
- ② 玉ねぎはくし型、なすは半月切り、パプリカは短冊切り、トマトはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を温め鶏肉を焼く。きつね色になったら返し、さっと色が変わったら取り出す
- ④ ③にオクラとパプリカを炒め、しんなりしたら取り出し、玉ねぎとなすを入れる。玉ねぎが透き通ってきたらトマトを入れ鶏肉を戻す。
- ⑤ 水とトマト缶、コンソメを加えて蓋をする。弱火で10分加熱しコショウをふる。
- ⑥ 器に盛り、斜めに切ったおくらとパプリカを飾る。



〔 エネルギー 209.19kcal タンパク質 21.38g 塩分 0.98g 〕

具たくさん味噌汁

材料（4人分）

ごぼう…30g
にんじん…40g
こんにゃく…1/2個
しめじ…1/2個
長ネギ…20g
とうふ…半丁
だし汁…3カップ
味噌…大さじ2

- ① ごぼうはさがきにし水につけ、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、長ネギは小口切り、豆腐は食べやすい大きさのさいの目に切る。
- ② だし汁に、にんじん、こんにゃく、しめじ、ごぼう、長ネギを入れる。
- ③ 最後に豆腐をいれひと煮立ちすれば火を止め、味噌を入れる。



〔 エネルギー 60.96kcal タンパク質 3.69g 塩分 1.04g 〕

さば缶ときゅうりの酢の物

材料（4人分）

さば缶…1缶
きゅうり…4本（400g）
玉ねぎ…1/4（50g）
乾燥わかめ…適量
塩…小さじ1

A { 酢…60cc
砂糖…大さじ2
塩…少々

- ① きゅうりは薄く輪切りにして、塩をして約20分おく。玉ねぎも薄くスライスをする。
- ② きゅうりを水につけ塩抜きし固く絞る。
- ③ Aをあわせ、②とさば缶（汁ごと）玉ねぎ、わかめを入れ混ぜ合わせる。



〔 エネルギー 30.74kcal タンパク質 0.64g 塩分 0.47g 〕

ごはん

ごはん…1杯（100g）〔 エネルギー 168kcal 〕



全メニューのカロリーと塩分とタンパク質・・・

エネルギー468.69kcal 塩分2.49g タンパク質 25.71g