令和6年度　第4回
健康づくり料理講習会

＊テーマ＊　「野菜たっぷりメニュー」

【主食】　ごはん（１５０ｇ）　主食:1.5つ

このメニューの
1人分野菜使用量は
約２６０ｇ

【主菜・副菜】チキンのメインディッシュサラダ

主菜：3つ　副菜：2つ

材料（２人分）

鶏もも肉（皮つき）	…	180g
塩	…	小さじ1/4
こしょう	…	少々
ぶなしめじ	…	1/2袋（50g）
エリンギ	…	中1本
黒こしょう	…	少々
サラダ油	…	小さじ1
グリーンリーフ	…	3～4枚（80g）
水菜	…	1株（40g）
＜ドレッシング＞		
トマト	…	30g
玉ねぎ	…	15g
A レモン汁	…	大さじ1
A オリーブ油	…	大さじ1/2
A 塩	…	小さじ1/4
A 黒こしょう	…	少々

＜ドレッシングの作り方＞
①トマトは1cm角のあられ切り、
　玉ねぎはみじん切りにする。
②Aを合わせ、よく混ぜ乳化させる。
③②に①のトマトと玉ねぎを合わせる。

作り方

① グリーンリーフと水菜はよく洗い、水気を切る。グリーンリーフは食べやすい大きさに、水菜は4cm長さに切る。
② ぶなしめじとエリンギは石づきを除く。ぶなしめじは小房に分け、エリンギは半分の長さに切った後、5mm程度の短冊切りにする。
③ 鶏肉は余分な脂を取り除き、筋切りを行い、厚さが均一になるように切れ目を入れる。両面を塩・こしょうで下味を付ける。
④ 熱したフライパンにサラダ油を入れてなじませ、鶏肉の皮目を下にして焼く。強めの中火でこんがりと焼き色がつくまで焼いた後、弱火にして約4分程度焼く。
⑤ ひっくり返して弱めの中火で約4分程度焼き、火を通す。焼けたらフライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。
⑥ 鶏肉を取り出した後のフライパンにしめじとエリンギを入れて炒め、黒こしょうを振る。
⑦ お皿に①のグリーンリーフと水菜を盛り、その上に⑤のチキンと⑥のきのこを盛り付け、ドレッシングをかける。

【副菜】　ベジたべるスープ

材料（２人分）

ベーコン	…	1枚
さつまいも	…	80g
玉ねぎ	…	1/4個
にんじん	…	20g
キャベツ	…	1～2枚（50g）
コンソメ固形（減塩タイプ）	…	1個（5.3g）
黒こしょう	…	少々
水	…	300mL

作り方

副菜：１つ

① ベーコンは約8mm幅の短冊切りにする。
さつまいもはよく洗い、約2cmに角切りし、水にさらしておく。
② 玉ねぎ、にんじんは約1.5cmの角切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切りする。
③ 鍋に水、①の水気を切ったさつまいも、玉ねぎ、にんじん、コンソメを入れて火にかけ、やわらかくなったらベーコンとキャベツをを加える。
④ 黒こしょうで味を調え、ひと煮立ちさせる。

【デザート】 グリーンスムージー

材料（２人分）

バナナ	…	1本
小松菜	…	1株（60g）
牛乳	…	1カップ

作り方

牛乳・乳製品：１つ

① バナナは皮をむき、適当な大きさにちぎる。
小松菜は根を切り落とし、よく洗い、適当な大きさに切る。
② ミキサーに①と牛乳を入れて攪拌し、グラスに注ぐ。

Memo