令和6年度　第5回
健康づくり料理講習会

＊テーマ＊　「筋力アップメニュー」

【主食】　ごはん（１５０ｇ）　主食:1.5つ

【主菜】　鶏むね肉のラタトゥイユ添え

主菜：3つ　副菜：2つ

材料（２人分）

＜蒸し鶏＞
- 鶏むね肉（皮なし）…　140g
- 砂糖　…　小さじ1/2

＜ラタトゥイユ＞
- パプリカ（赤）　…　1/2個
- パプリカ（黄）　…　1/2個
- ズッキーニ　…　1/2本
- 玉ねぎ　…　20g
- A
  - トマトホール缶（食塩無添加）…　80g
  - 濃口しょうゆ　…　小さじ2
  - 有塩バター　…　4g
  - コンソメ顆粒　…　小さじ1弱
  - 砂糖　…　小さじ1/2弱
  - 塩　…　少々
  - こしょう　…　少々
- オリーブ油　…　小さじ1

作り方

＜蒸し鶏＞
① 鶏肉は常温に戻しておく。厚さが均一になるように切れ目を入れ、砂糖をよく揉み込み、10分～15分間おく。
② 鍋に肉が浸かる程度の水を入れて沸騰させたら①を入れ、中火にかける。
（★ラップやチャック付きポリ袋などに肉を入れて煮ると、しっとりとした仕上がりになる。）
③ 煮立ったら弱火にし、蓋をして約８分間蒸し煮にする。火を止め、そのまま粗熱がとれるまで置く。

＜ラタトゥイユ＞
④ パプリカとズッキーニは1.5cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
⑤ 鍋にオリーブ油を引き、④を炒める。
⑥ 野菜に火がある程度通ったら、Aを入れて煮込む。
野菜の食感が残るよう、煮込む過ぎないように気をつける。

＜盛り付け＞
⑦ ③の鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、⑥のラタトュユを添える。

★炊飯器で蒸し鶏を作る場合★
炊飯器に①を入れ、肉が浸かる程度の熱湯を注ぎ、1～1.5時間保温する。

≪産官学民によるフレイル予防連携プロジェクト≫

富士見市では、包括連携協定を締結している日本薬科大学、市内事業者の株式会社パル・オネスト（PALCAFE）、市民ボランティア（富士見市フレイルサポーター連絡会・富士見市食生活改善推進員協議会）と協働でフレイル予防メニューの考案を進めてきました。

令和６年度のフレイル予防メニュー考案プロジェクトでは、夏メニュー「かむかむ御膳」と秋メニュー「こつコツ丼」を考案しました。

鶏むね肉のラタトゥイユ添え、切り干し大根とツナのサラダは、夏メニュー「かむかむ御膳」で考案されたメニューです。

【副菜】　切り干し大根とツナのサラダ

主菜：1つ　副菜：1つ

材料（２人分）

切り干し大根（乾）	…	20g
ツナ缶詰	…	50g
コーン缶詰	…	50g
B マヨネーズ	…	小さじ1
B マスタード	…	小さじ1
B 黒こしょう	…	少々
ブロッコリースプラウト	…	4g

作り方

① ツナとコーンの缶詰の汁をきる。
② 切り干し大根は茹でて、しっかり水気を切る。
③ ①、②、Bを合わせる。
④ 皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを上にのせる。

【副菜】　ほうれん草のミルクスープ

副菜：1つ　牛乳・乳製品：1つ

材料（２人分）

ほうれん草	…	1株（40g）
玉ねぎ	…	1/4個（50g）
にんじん	…	20g
有塩バター	…	10g
牛乳	…	140mL
水	…	140mL
コンソメ顆粒	…	小さじ1
黒こしょう	…	少々

作り方

① ほうれん草は根を落とし、水でよく洗った後、3cm長さに切る。
玉ねぎは繊維に沿って5mm幅にスライスする。
にんじんは3cm長さの細切りにする。
② 鍋を火にかけ、バターを入れ溶かす。
③ ①を加え、焦げないように炒める。
④ 野菜がしんなりしてきたら、牛乳、水、コンソメ顆粒を加え、弱火で5分程度煮て、黒こしょうで味を調える。

【デザート】 グレープゼリー

材料（２人分）

100%ぶどうジュース	…	170mL
粉寒天	…	小さじ1/2
砂糖	…	大さじ1

作り方

① 鍋にぶどうジュースと粉寒天を入れ、よくかき混ぜる。
② 弱めの中火にかけて沸騰させたら、弱火にし、1分程度かき混ぜながら粉寒天を完全に煮溶かす。
③ ②に砂糖を加え、煮溶かす。
④ 火を止め、③を容器に流し入れて粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。