❀食生活改善推進員さんがつくった健康レシピ⑤❀

☆とり肉のレモンソースかけ

（4人分）

鶏もも肉		60g×４
片栗粉		20g（大さじ1･1/3）
油		適量
A	三温糖	16g（大さじ1）
	レモン汁	4g（小さじ1）
	酒	8g（小さじ1･1/2）
	ポン酢しょうゆ	20g（大さじ1･1/3）
	しょうゆ	8g（小さじ1･1/2）

作り方

①鍋にAの調味料を合わせて煮て、たれを作っておく。

②鶏肉に片栗粉をつけて、5分ほど揚げる。

＊中まで加熱されているか爪楊枝で確認する！

③②の鶏肉に①のたれをからめる。

＊給食では鶏もも肉、むね肉どちらも使っています。

☆りっちゃんの元気サラダ

（4人分）

ハム		24g（2枚）
キャベツ		70g
にんじん		30g
きゅうり		40g（1/2本）
コーン（冷凍）		30g
塩昆布		6g
かつお節		2g
いり白ごま		4g（小さじ1）
	油	6g（小さじ1強）
	酢	6g（小さじ1強）
	砂糖	3g（小さじ2/3）

作り方

①ハム、にんじん、きゅうりは千切りに切る。キャベツはざく切りにする。

②野菜（キャベツ、にんじん、コーン）をゆでる。

③調味料をよく混ぜドレッシングを作る。

④すべての材料を③のドレッシングで和える。

☆納豆と切干大根の和え物
（４人分）

切り干し大根	30ｇ
納豆	2パック
たくあん	40ｇ
しょうゆ	8g（大さじ1/2）
大葉	４枚
ゴマ油	12g（大さじ１）
白ごま	6g（大さじ１）

作り方

①切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し水気を切り３ｃｍに切る。

②たくあんを千切りにする。

③大葉を千切りにして水に放ち、水気を切る。

納豆にしょうゆを加えて混ぜる。

④全部の材料を混ぜ合わせてあえる。

＊切干大根が硬い場合は、さっとゆでても大丈夫です。

☆フルーツヨーグルト
（４人分）

バナナ	1本
みかん（缶詰）	80g
ヨーグルト	240ｇ

作り方

①バナナはひと口大に切る。

②器にバナナ、みかんを盛りヨーグルトをかける。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
とり肉のレモンソースがけ	180	10.3	11.5	0.8
りっちゃんの元気サラダ	64	2.6	4.1	0.4
納豆と切り干し大根の和え物	100	3.6	5.7	0.8
フルーツヨーグルト	70	2.5	1.9	0

2026.10.17　北茨城市食生活改善推進連絡会