

入選

元気はつらつ弁当

作成者 チーム小木

菊地 照美・金子 マチ子・中川 千鶴子

栄養価(1人分)

エネルギー	601kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	22.0g
炭水化物	76.0g
食塩相当量	1.8g



◎ポイント◎

- ・肉や魚でたんぱく質たくさん！
- ・肉や野菜を小さく切っているため高齢者でも食べやすい！

★は佐渡産食材です。

鶏肉の梅酒煮

【材料 (2人分)】

鶏もも肉	100g
梅酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1強
＜付け合せ＞	
にんじん	30g
しめじ	30g

【作り方】

- ① 鶏肉は皮をむく。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんじんは皮をむいて、輪切りにする。
- ③ 鍋に梅酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮立てる。
- ④ 鶏肉と付け合わせの野菜を入れて10分程弱火で煮る。

だいこんのきんぴら

【材料（2人分）】

だいこん★	60g	
にんじん	10g	
しらたき	20g	
しらす	5g	
油	小さじ1	
A	┌ 砂糖 小さじ1	
		├ しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは千切り、だいこんは太めの千切りにする。
- ② しらたきは、さっと湯通しして2cm長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、だいこん、しらたきを炒め、しらすを加える。
- ④ Aで味つけをする。

ツナ缶とピーマン炒め

【材料（2人分）】

ピーマン★	3個	
ツナ缶	1/2缶	
A	┌ 酒 少々	
		├ しょうゆ 少々
		└ おろししょうが 少々
		こしょう

【作り方】

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② ツナ缶の油で、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ ツナとAを加えて、味つけをする。
- ④ 仕上げにこしょうをふる。

かぼちゃのサラダ

【材料（2人分）】

かぼちゃ★	60g
にんじん	15g
きゅうり★	15g
紫たまねぎ★	5g
さけるチーズ	10g
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm角のさいの目切りにし、電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- ② にんじんは7cm角のさいの目切りにし、硬めに電子レンジで加熱する。
- ③ きゅうりは1cm角のさいの目切りにする。
- ④ 紫たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ さけるチーズを裂く。
- ⑥ すべての材料をマヨネーズで和える。