

第2回

健康長寿のオリジナルレシピ

元気100歳

いいねかつちゃ弁当  
コンテスト作品紹介!!

高齢になっても自立した自分らしい生活を送るためには、一定の筋力や体力が必要です。そのためには、たんぱく質（特に肉や魚）をしっかり取り入れたバランスのよい食事が不可欠です。

最優秀賞

「アレンジ日替りOK  
参重丸弁当」

すべての材料を季節の物に変えられるアレンジのきくレシピです。旬の素材を取り入れて食べてみてください。お勧め献立は、鶏もも肉のピリ辛から揚げ。コチュジャンの辛味で唾液の分泌を促し、飲み込みやすくします。



献立 鶏もも肉のピリ辛から揚げ、酢の物、卵焼き、煮物



チームやってみますか!!

左から土岐幸子さん、古藤順子さん、土屋さちみさん

コンテスト最終選考作品（5作品）を市ホームページでご紹介しています。



最優秀賞からおすすめの1品を紹介!

鶏もも肉のピリ辛から揚げ

【材料（2人分）】

- |               |              |                 |
|---------------|--------------|-----------------|
| 鶏もも肉……………120g | ①            | しょうゆ …… 小さじ1強   |
| 塩こしょう……………少々  |              | 砂糖 …………… 大さじ1/2 |
| 片栗粉……………大さじ1  |              | コチュジャン …… 2g    |
| さつまいも……………60g |              | おろしにんにく …… 少々   |
| ししとうがらし…25g   |              | レタス……………30g     |
| 揚げ油……………適量    | ミニトマト……………4個 |                 |
|               |              | 白ごま……………少々      |

【作り方】

- ① さつまいもはくし切りにし、水にさらす。ししとうがらしに切れ込みを入れておく。鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ② さつまいも、ししとうがらし、鶏肉は水分をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 180℃の油でさつまいもとししとうがらし、鶏肉を揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉に①を絡める。
- ⑤ レタス、ミニトマトを添えて盛り付け、白ごまをふる。