

(H25.5)

栄養士さんの元気レシピ

鶏肉とブロッコリーのみそ炒め

材料		分量(2人分)
	鶏もも肉	120g
	白ねぎ	40g
	ブロッコリー	40g
	しいたけ	2枚
	サラダ油	小さじ1
A	みそ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうが汁	小さじ 1/2



作り方

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
2. 白ねぎは斜め薄切り、しいたけはそぎ切りにする。
3. ブロッコリーは小房にわけて硬めにゆでる。
4. Aをあわせて、1. 2. にかからめておく。
5. フライパンに油をしき、4. を焼く。あらかた火が通ったらブロッコリーを加え、蒸し焼きにする。

1人分栄養価	
エネルギー	189kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	11.0g
カルシウム	26mg
鉄	0.8mg
食塩	1.2g

ブロッコリーの梅肉あえ ～茎を使って～

材料		分量(2人分)
ブロッコリー(茎)		40g
にんじん		20g
しらす干し		10g
A	梅干し	8g
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/4



作り方

1. ブロッコリー、にんじんは4cm 長さの細切りにしてゆでる。
2. しらす干しは湯通しして水けをきる。
3. 梅干しはみじん切りにし、Aとあわせ、1. 2. を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	26kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.2g
カルシウム	25mg
鉄	0.2mg
食塩	1.0g