

1・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



野菜・海草・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



家族団らん手づくり料理を
楽しむ日の他のレシピを
公開しています♪



残さず食べよう！



運動



毎月19日は

家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなでそろって食事を楽しみましょう～

揚げない酢どい

材料(4人分) (主菜)

- 鶏もも肉 (皮つき) 240g
- 片栗粉・・・大さじ1
- にんじん・・・1/4本
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ピーマン・・・2個
- 生しいたけ・・・2個
- サラダ油・・・大さじ1
- 水・・・100ml
- A トマトチャップ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- こしょう・・・少量
- 片栗粉・・・大さじ1
- 水(水溶き用) 大さじ1

作り方

油で揚げないので、
低カロリーで簡単！

- ① 鶏もも肉は3cmの一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② にんじんは皮つきのまま小さい乱切りにし、柔らかくなるまでゆでる。玉ねぎはくし切り、ピーマンはへたと種を取り除き2cm角に切る。生しいたけは石づきを切り、4つ切りにする。
- ③ Aの調味液を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で鶏もも肉を焼き、一度お皿に取り出す。そこへ玉ねぎを入れて透明になるまで炒め、にんじん、ピーマン、生しいたけも加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ 鶏肉をもどし入れ、③の調味液を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れよく混ぜ、とろみがつくまでしっかり火をとおす。



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話34-3217 (直通)

