

サラダチキン

【材料】

- ・ 鶏むね肉 1枚 (300~350g)
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1



【作り方】

- ① 鶏むね肉は、両側からフォークで穴をあけ、塩、砂糖をすりこみ、5分ほどおく
(冷蔵庫で1日程度おいてもOK)
- ② ①を皮目を下にして耐熱容器に入れ、酒をふりかけ、ふんわりとラップをする
- ③ 600Wのレンジで4分加熱後そのままレンジ内で5分蒸らす
(分厚いところを切ってみて、生っぽいようならさらに1分加熱する)
- ④ 粗熱がとれたら、好みの厚さにスライスする

【栄養価】

エネルギー 454 kcal,
たんぱく質 63.9g, 脂質 17.7g, 炭水化物 5.3g,
鉄 0.9mg, カルシウム 13mg, 塩分 3.3g

【調理のポイント・注意点】

人気のサラダチキン。

①の漬け込み時間が長ければ、味がしっかりつきます。

サラダチキンON野菜

【材料】

・サラダチキン	80g
・にんじん	50g
・ナス	50g
・ブロッコリー	50g
・ミニトマト	3個
・スライスチーズ	1枚

【作り方】

- ① にんじん、なすは1口大に切り、耐熱容器に入れて、レンジで5分加熱する
- ② ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる
- ③ ミニトマトはへたをとって、半分に切る
- ④ グラタン皿に①、②、③とサラダチキンを入れ、上にスライスチーズをのせる
- ⑤ トースターで5～10分ほど焼く

【栄養価】

エネルギー 201 kcal,
たんぱく質 22.2g, 脂質 7.6g, 炭水化物 11.6g,
鉄 1.1mg, カルシウム 104mg, 塩分 0.9g

【調理のポイント・注意点】

サラダチキンを使った、野菜もたっぷりとれる一品。
お好みの野菜に変更しても楽しめます。



サラダチキンのほうれん草炒め

【材料】

- ・ サラダチキン 80g
- ・ ほうれん草 1/2束
- ・ きのこと
(エリンギ、しめじ、マイタケなど
お好みで) 50g
- ・ バター 10g
- ・ 塩・コショウ 適宜



【作り方】

- ① ほうれん草は固めにゆで、切る
- ② サラダチキンは1 cm幅程度にスライスしておく
- ③ フライパンにバターを入れ、きのこを炒め、しんなりしたらほうれん草を加える
- ④ ③にサラダチキンを加え、塩コショウで味を調える

【栄養価】

エネルギー 223 kcal,
たんぱく質 20.7g, 脂質 13.5g, 炭水化物 6.6g,
鉄 2.5mg, カルシウム 54mg, 塩分 0.8g

【調理のポイント・注意点】

きのこを加えてボリュームたっぷり。
さまざまなきのこを使うと味わいもいろいろ楽しめます。

鶏そぼろ（カレー風味）

【材料】

・ 鶏ひき肉	200g
・ カレー粉	小さじ2
・ しょう油	小さじ2
・ ソース	小さじ2



【作り方】

- ① フライパンに油を引き、材料を全て入れて炒める
- ② ①の水気がなくなったら完成

【栄養価】

エネルギー 398 kcal,
たんぱく質 35.8g, 脂質 24.5g, 炭水化物 4.4g,
鉄 2.9mg, カルシウム 42mg, 塩分1.3g

【調理のポイント・注意点】

作り置きのできる便利なメニューです。

そぼろ丼

【材料】

- ・ ご飯 300g
- ・ 鶏そぼろ 50g
- ・ 卵 1個
- ・ ピーマン 1個
- ・ 塩・コショウ 適宜



鶏そぼろを使ったメニュー（主食）

【作り方】

- ① 卵は割りほぐし、塩・コショウを加えて混ぜる
- ② フライパンに油を引き、①を入れて炒り卵にする
- ③ ピーマンは種を取って細切りにする
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし600Wで1分半加熱する
- ⑤ ご飯をどんぶりによそい、鶏そぼろ、炒り卵、ピーマンを上のにのせる

【栄養価】

エネルギー 689 kcal,
たんぱく質 23.0g, 脂質 12.4g, 炭水化物 114.3g,
鉄 1.9mg, カルシウム 49mg, 塩分 0.7g

【調理のポイント・注意点】

お弁当にもおすすめのメニューです。

おにぎらず

【材料】（2個分）

- ・ ご飯 250g
- ・ 鶏そぼろ 50g
- ・ スライスチーズ 2枚
- ・ のり（全型） 2枚



鶏そぼろを使ったメニュー（主食）

【作り方】

- ① ご飯と鶏そぼろを混ぜる
- ② ラップをのりより大きめに用意し、のりをのせたら、ご飯1/4量分を四角にひろげる
- ③ ②の上にスライスチーズを1枚のせて、その上にご飯1/4量分を四角にひろげる
- ④ のりを折りたたみ、ラップできつめにつつむ
- ⑤ のりがしっとりしたらラップをしたまま半分に切る

【栄養価】

エネルギー 560 kcal,
たんぱく質 19.1g, 脂質 9.6g, 炭水化物 95.7g,
鉄 1.4mg, カルシウム 92mg, 塩分 0.6g

【調理のポイント・注意点】

カレー風味のご飯にチーズがよく合います。

鶏肉のから揚げ（基本）

【材料】

- | | | | |
|-----------|--------|-------|----|
| ・ 鶏もも肉 | 75g | ・ 片栗粉 | 6g |
| ・ おろししょうが | 0.5g | ・ 揚げ油 | |
| ・ おろしにんにく | 0.5g | | |
| ・ しょうゆ | 小さじ1 | | |
| ・ 酒 | 小さじ1/2 | | |

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る
- ② ボウル（またはビニール袋）に①、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒を入れてよく混ぜ、漬け込む
- ③ ②に片栗粉をまぶす
- ④ 油を180℃に熱し、③を入れて3～4分程度揚げる（表面がカリッとして、中まで熱が通ったら完成）

【栄養価】

エネルギー 181 kcal,
たんぱく質 17.3g, 脂質 9.4g, 炭水化物 5.8g,
鉄 0.5mg, カルシウム 5mg, 塩分 0.8g

【調理のポイント・注意点】

しょうが・にんにくの下味がうまみをだします。



から揚げの中華風薬味ソースがけ

【材料】

・鶏もも肉	75g
(下味)	
・みりん	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	6g
・揚げ油	

(薬味ソース)

・にんにく	0.5g
・しょうが	0.5g
・長ねぎ	3g
・パセリ	少々
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・中華だし	0.5g
・片栗粉	2g

【作り方】

- ① 下味をつけて鶏肉を揚げる
- ② にんにく、しょうが、長ねぎ、パセリはみじん切りにする
- ③ 砂糖、しょうゆ、中華だしは混ぜ合わせておく
- ④ フライパンに油をひき、②のパセリ以外を入れて炒める
- ⑤ 火が通ったら、③とパセリを加えて水で溶いた片栗粉を入れ、とろみが出るまで加熱する
- ⑥ から揚げに⑤のソースをかける

【栄養価】

エネルギー 197 kcal,
たんぱく質 17.6g, 脂質 9.4g, 炭水化物 8.9g,
鉄 0.4mg, カルシウム 10mg, 塩分 1.3g

【献立のヒント】

薬味ソースは、揚げ豆腐やゆで豚、蒸し鶏にもおすすめ！



から揚げのからめ煮

【材料】

- | | |
|--------|--------|
| ・ 鶏もも肉 | 75g |
| ・ 揚げ油 | |
| ・ みりん | 小さじ1/2 |
| ・ しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ 酒 | 小さじ1/2 |



【作り方】

- ① から揚げ（基本）を参考に、下味なしで鶏肉を揚げる
- ② 鍋にみりん、しょうゆ、酒を入れ、煮立たせる
- ③ ②に①を入れ、たれをからませる

【栄養価】

エネルギー 188 kcal,
たんぱく質 17.3g, 脂質 9.4g, 炭水化物 7.1g,
鉄 0.5mg, カルシウム 5mg, 塩分 0.8g

【調理のポイント・注意点】

調味液に水を30ccほど加えるとからみやすくなります。
下味なしでも、しっかりした味でご飯も進みます。

から揚げ・ごまみそがらめ

【材料】

・鶏もも肉	75g	(たれ)	
・片栗粉	6g	・しょうゆ	小さじ1/2
・揚げ油		・みそ	小さじ1
		・酒	小さじ1/2
		・砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① から揚げ（基本）を参考に、下味なしで鶏肉を揚げる
- ② フライパンにたれの材料を入れて、火を通しながら混ぜ合わせる
- ③ ②に①を入れて和える

【栄養価】

エネルギー 201 kcal,
たんぱく質 18.1g, 脂質 10.7g, 炭水化物 8.8g,
鉄 0.8mg, カルシウム 32mg, 塩分 1.2g

【調理のポイント・注意点】

調味液に水を30ccほど加えるとからみやすくなります。
砂糖やみそがダメにならないようにしっかりと溶かしてから煮立たせてください。



から揚げの香りและ

【材料】

- ・ 鶏もも肉 75g
- ・ 片栗粉 6g
- ・ 揚げ油
- ・ 玉ねぎ 中玉1/8個 (20g)
- ・ パセリ 小さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 酢 小さじ1/2
- ・ 砂糖 小さじ1/2



【作り方】

- ① から揚げ（基本）を参考に、下味なしで鶏肉を揚げる
- ② 玉ねぎはすりおろす
- ③ ②にパセリ、砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせる
- ④ ③に①を入れて和える

【栄養価】

エネルギー 185 kcal,
たんぱく質 17.4g, 脂質 9.4g, 炭水化物 9.1g,
鉄0.3mg, カルシウム 10mg, 塩分 0.6g

【調理のポイント・注意点】

パセリの緑や酸味で食欲がわきます。
玉ねぎはすりおろす代わりにみじん切りにするとまた違う食感が楽しめるのでおすすめです。また、玉ねぎの辛さが気になるときは、レンジなどで軽く加熱するとマイルドになります。

わかめコーン

【材料】（1人分）

- ・カットわかめ（乾） 3g
- ・コーン（缶） 5g
- ・かつおぶし 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・油 1g



【作り方】

- ① わかめは戻して水気をきっておく。
- ② コーンと①を軽く炒め、しょうゆで味を調える。
- ③ 火からおろし、かつおぶしを和える。

【栄養価】

エネルギー 19 kcal,
たんぱく質 0.9g, 脂質 1.2g, 炭水化物 2.2g,
鉄0.3 mg, カルシウム 27mg, 塩分 0.9g

【献立のポイント・注意点】

コーンやかつお節の他にも、ミックスベジタブルやツナ、しらす干しを入れると、違った味わいを楽しめます。

小松菜のナムル

【材料】（1人分）

・小松菜	50g	・いりごま	0.5g
・もやし	10g	・すりごま	0.5g
・にんじん	10g	・しょうゆ	3g
		・砂糖	0.5g
		・ごま油	1g

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、4cm程度の長さに切る
- ② にんじんは4cm程度の長さの千切りにしゆでる
- ③ もやしはさっとゆでる
- ④ 調味料とすりごま、いりごまは混ぜ合わせておく
- ⑤ ①②③の水気をよく切ったら④と和える



【栄養価】

エネルギー 34 kcal,
たんぱく質 1.6g, 脂質 1.8g, 炭水化物 3.2g,
鉄 1.6mg, カルシウム 97mg, 塩分 0.4g

【献立のポイント・注意点】

小松菜はカルシウム、鉄が豊富な野菜です。
ゆですぎないで、シャキッとした触感に仕上げてください。

焼きそば風切干大根

切り干し大根のアレンジメニュー♪

【材料】（1人分）

・切干大根	5g	・ソース	5g
・にんじん	5g	・青のり	少々
・玉ねぎ	10g		
・ピーマン	3g		
・ハム	5g		

【作り方】

- ① 切干大根は戻して水気をきる
- ② 野菜、ハムは切干大根と同じくらいの大きさに切っておく
- ③ にんじん、玉ねぎを炒め火が通ったらピーマン、ハム、切干大根を加えさらに炒める
- ④ ③にソースを加え、塩で味をととのえる
- ⑤ ④を盛りつけ、青のりを振りかける

【栄養価】

エネルギー 39 kcal,
たんぱく質 1.7g, 脂質 0.8g, 炭水化物 6.8g,
鉄 0.3mg, カルシウム 31mg, 塩分 0.4g

【献立のポイント・注意点】

ソースの代わりにケチャップで味付け、青のりの代わりに粉チーズを振りかけると、ナポリタン風になります。



和風ポトフ汁仕立て

【材料】

・鶏もも肉	60g	・だし汁	200ml
・にんじん	25g	・しょうゆ	小さじ1
・大根	50g	・塩	少々
・じゃがいも	50g	・酒	少々
・長ねぎ	50g		
・ごぼう	20g		

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんじん、大根、じゃがいも、ごぼうは皮をむき大き目の乱切りにする。
- ③ 長ねぎは小口切りまたは斜めに切る
- ④ 鍋にだし汁、①、②を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩、酒で味をととのえる
- ⑤ ④に長ねぎを加えて完成

【栄養価】

エネルギー 220 kcal,
たんぱく質 13.3g, 脂質 8.7g, 炭水化物 21.5g,
鉄 1.1mg, カルシウム 54mg, 塩分 1.8g

【調理のポイント・注意点】

時間がないときでも簡単に用意でき、沢山の野菜をとれるメニューです。他の具材でも代用できるので、冷蔵庫に眠っている様々な具材を入れて楽しんでください。



たっぷり野菜とツナのスープ

【材料】（1人分）

・ ツナ缶	1/2缶	・ 水	150cc
・ 大豆水煮	30g	・ 固形コンソメ	1個
・ キャベツ	1/8個	・ トマト	1/2個
・ 玉ねぎ	1/4個	・ 塩	少々
・ にんじん	1/4個	・ こしょう	少々
・ プレーンヨーグルト	大1		

【作り方】

- ① ツナ缶と大豆を鍋に入れ、炒める
- ② ①にトマト以外の野菜をすべて入れ、炒める
- ③ 野菜に火が通り、しんなりしてきたら水を加え、中火で5分煮る
- ④ トマト、コンソメ、塩、コショウを加えてひと煮立ちさせる。火を止めてから、プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜる



【栄養価】

エネルギー 39 kcal,
たんぱく質 1.7g, 脂質 0.8g, 炭水化物 6.8g,
鉄 0.3mg, カルシウム 31mg, 塩分 0.4g

【調理のポイント・注意点】

茹でたマカロニを入れるとミネストローネ、茹でたスパゲティにかけるとスープスパゲティ、ご飯を入れるとリゾット、リゾットにとろけるチーズをかけてオーブントースターなどで加熱するとトマト風味のライスグラタンになります。

切干大根のみそ汁

【材料】（1人分）

・切干大根	5g	・みそ	7g
・ねぎ	5g	・水	200cc
・油あげ	5g		

【作り方】

- ① ネギは小口切り、油あげは短冊に切る
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したら切干大根、油あげを入れて、一度火を止める
- ③ 5分位経ったら再度火にかけて、ひと煮立ちさせる
- ④ 火を止め、味噌、ネギを加える

【栄養価】

エネルギー 51 kcal,
たんぱく質 2.6g, 脂質 2.2g, 炭水化物 5.5g,
鉄 0.6mg, カルシウム 49mg, 塩分 0.9g

【調理のポイント・注意点】

みそ汁の具がない！というとき、切り干し大根を使ってはどうでしょう。カルシウム、鉄もとれ、栄養満点。にんじんを入れると彩りもよくなります。

