



骨と筋肉を丈夫に育てるおかず

***レシピの見方**

大さじ1は 15ml、 小さじ1は 5ml、 1カップは 200ml
料理の味は素材の様子、季節など色々な条件によって変わります。
必ず最後は味を見て調べてください。

関東百貨店健康保険組合 健康管理部

電話番号:03-3833-6143

❖ かつおのポン酢あえ ❖



1 人分の栄養情報

●エネルギー 192kcal ●たんぱく質 26.2g ●脂質 6.3g ●カルシウム 76mg ●塩分 0.7g

材料（2 人分）

かつお（たたき用・炭火焼）	1 本（内容量 200 g 前後）
大根おろし	1 カップ
大根葉（茹でて刻む）	2 分の 1 カップ分
ポン酢	適宜

作り方

- ①かつおはやや大きめの一口大に切る。
- ②器にかつおを入れ、大根おろし、大根葉を載せ、ポン酢を好みでかける。
- ③自分の好みの加減に混ぜながら食べる。

♪大根おろしは粗め、なめらか、お好みで。

♪大根葉の代りに、万能ねぎ、わかめ、茹でた青菜（小松菜、春菊、ほうれん草など）を載せてもおいしく食べられます。

♪豆板醤やゆず胡椒で辛味を加えるのもお勧めです。

❖ふわふわ肉団子のスープ❖

1人分の栄養情報

●エネルギー315kcal ●たんぱく質 25.9g ●脂質 19.9g ●カルシウム 95mg ●塩分 1.6g

❖肉団子

材料（作りやすい分量）

鶏または豚ひき肉	200g
木綿豆腐	100g
卵	1個
長ねぎ	10cm分
片栗粉	大さじ1

ボウル、または大き目のビニール袋の中に、材料を全て入れて、よく混ぜる。

❖スープ

材料（2人分）

肉団子のたね	大さじ8個分
豆苗	2分の1袋分
水	2カップ
日本酒	大さじ1
だしの素	小さじ2分の1
塩	小さじ2分の1弱
こしょう	少々



作り方

- ①豆苗は根元を切り落として洗い、3～4つに切る。
- ②鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら肉団子を加え、もう一度沸騰したら日本酒とだしの素を加え、軽く煮立つくらいの火にして蓋をする。
- ③肉団子に火が通ったら豆苗を加え、塩・こしょうで味を調える。

♪残った肉団子の種は、スープ、味噌汁、鍋の具や、小判形に丸めて焼いてつくねやハンバーグ、揚げて肉団子などに変身します。冷凍もできます。ポリ袋に入れて薄く伸ばしておくと、使いたい分だけ折り取ることができ、解凍も早いです。

♪スープに入れる具は野菜・海草・きのこから自由に選んでください。火が通りにくいものは肉団子の前に入れるといいでしょう。

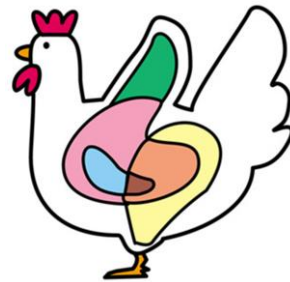
❖鶏チリソース❖

1 人分の栄養情報

●エネルギー220kcal ●たんぱく質 23.5 g ●脂質 6.7 g ●カルシウム 112mg ●塩分 2.1g

材料（2 人分）

鶏むね肉	1 枚（200 g）
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
なたね油（サラダ油）	小さじ 2



チリソース

にんにく・しょうが	各 2 分の 1 かけずつ
長ねぎ	5 cm 分
なたね油（サラダ油）	小さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 3
砂糖・日本酒	各 小さじ 1
豆板醤	小さじ 2 分の 1
顆粒鶏がらだし	小さじ 3 分の 1

青菜 200 g

作り方

- ①にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。青菜は洗って塩茹でし、一口大に切る。
- ②鶏むね肉は皮を外し、厚いところは開くように切る。次に縦 3 つくらいに切って、繊維を切る方向に一口大のそぎ切りにする。
塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油 小さじ 2 を熱し、①を入れて両面を焼く。焼けたらフライパンの片側に寄せ、あいたところににんにく、しょうが、長ねぎを入れて油 小さじ 1 を回しかけ炒める。香りがたったら火を弱めてチリソースの調味料を全部加え、火を強めて鶏肉にソースをからめるように炒め合わせる。
- ④お皿に小松菜を敷き、その上に③を盛りつける。

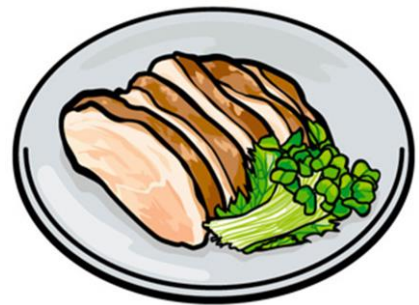
❖ 鶏の甘辛焼き ❖

1 人分の栄養情報

●エネルギー285kcal ●たんぱく質 25.6g ●脂質 8.9g ●カルシウム 28mg ●塩分 1.5g

材料（2 人分）

鶏むね肉	1 枚（200 g）
卵	2 分の 1 個
片栗粉	大さじ 1 と 2 分の 1
なたね油（サラダ油）	小さじ 2



甘辛ソース

砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
日本酒	大さじ 2 分の 1
しょうゆ	大さじ 1

人参・ブロッコリー 適宜

作り方

- ①鶏むね肉は皮を外し、厚いところは開くように切る。次に縦 3 つくらいに切って、繊維を切る方向に一口大のそぎ切りにする。ボウルに入れ、溶き卵、片栗粉を加えてよくからめておく。
- ②人参は細めの千切りにする。ブロッコリーは小房に分けて塩茹でし、水気を切る。
- ③フライパンに油小さじ 2 を熱し、①を衣をからめながら入れる。残った衣は肉の上に回しかける。肉の周りに人参の千切りを、肉を囲むように入れる。人参を時々箸で返ししながら、中火で肉の両面を焼く。
- ④肉に火が通ったら甘辛ソースの調味料を加えて火を強め、照りよくからめる。
- ⑤お皿に盛りつけ、ブロッコリーを添える。

♪③で肉同士が衣でつながってしまうので、裏返す時にお箸などで一つ一つに切り離します。