

☆料理名 揚げない酢鶏

●材料(4人分)

| | |
|----------|--------|
| 鶏もも肉 | 240g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 50g |
| ピーマン | 60g |
| 人参 | 40g |
| 生しいたけ | 30g |
| 水 | 1/2カップ |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酢 | 大さじ2 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |

A

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは1.5cmの角切りにする。人参は乱切りにし、下茹でする(レンジ可)。しいたけは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。
- ④ ③を一旦取り出し、玉ねぎを入れて炒める。人参、しいたけ、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ⑤ Aをよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら、鶏肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。



揚げないので、カロリーオフの一品です♪

(1人分)エネルギー191kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 11.6g/塩分0.8g

☆料理名 パン入りオープンオムレツ

●材料(4人分)

| | |
|----------|------|
| 食パン | 4枚 |
| 卵 | 4個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |
| 玉ねぎ | 200g |
| ピーマン(緑) | 50g |
| ピーマン(赤) | 50g |
| トマト | 200g |
| バター | 20g |
| パセリ(飾り用) | 適量 |

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょう、刻んだパセリを混ぜる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは縦半分に切り、トマトは湯むきしてそれぞれざく切りにする。
- ③ フライパンにバター半量を熱して②を炒めて、粗熱がとれたら①に入れる。
- ④ 食パンは軽くトーストして、1.5cm角に切り、③に加えて全体を混ぜる。
- ⑤ ③のフライパンをきれいに拭き取り、残りのバターを熱して④を流し入れ、大きく混ぜながら加熱して半熟状になったら蓋をして、全体に火が通るまで加熱する。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、パセリを飾る。



忙しい朝にぴったりの栄養満点レシピ♪乳製品や果物と組み合わせでバランスアップ!

(1人分)エネルギー303kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 11.9g/塩分 1.0g

☆料理名 ピーマンとトマトのぎょうざ皮ピザ

●材料(4人分)

| | |
|----------|------|
| ピーマン | 80g |
| トマト | 240g |
| ぎょうざの皮 | 15枚 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ピザ用チーズ | 60g |

春 (夏) 秋 冬



※写真は2人分です

●作り方

- ① フライパンに、ぎょうざの皮をならべる。
- ② ①の上にケチャップをスプーンでぬる
- ③ ②の上に切ったピーマン、トマトとチーズをのせる。
- ④ 中火で約7分焼く。
- ⑤ 出来上がったら皿にのせる。



パリパリの生地が美味しい、朝食におすすめの1品です♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 4.1g/塩分 0.7g

令和4年度スマイルエイジング朝食レシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪