平成30年度
優秀
レシピ賞

体にやさしいレシピ

ひろしま給食 100 万食プロジェクトH30年度メニューより抜粋

大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮

主菜　副菜

＜材料・4人分＞

鶏むね肉・・・・・・・・・60g
大根・・・・・・・・・・・・・中1/4本
マーマレード・・・・・・・大さじ2
しょうが・・・・・・・・・・・2g
レモン果汁・・・・・・・・小さじ1
コンソメスープの素・小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・・120ml

＜下ごしらえ＞

♬ 鶏むね肉・・・1．5cm幅の角切り
♬ 大根・・・・・・・皮をむいて、2c幅のいちょう切り
♬ しょうが・・・・・すりおろす

＜作り方＞

①焼く
フライパンで鶏肉の表面を焼く。

② 煮る
別の鍋に①と大根を入れて水を加えて煮る。コンソメスープの素を入れて溶けたら、レモン汁、マーマレード、しょうがを入れてさらに煮る。
大根にはしが通ったら完成。

★ 平成 30 年度「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」の優秀レシピです。
★ レモンとマーマレードの酸味でさっぱり食べられます。菜葉入れると彩よくおいしく食べられます。

1日の塩分摂取目標量は8g以下です。

【1人分の栄養価】　　1人分の野菜の量※は 56gです。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
69kcal	3.3g	1.8g	9.6g	182mg	18mg	0.1mg	0.9g	0.4g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町　レシピ　検索

熊野町　笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。