

鶏肉のチーズ焼き

～フライパン一つで
簡単クッキング～

【材料】 2人分

- ・鶏むね肉・・・120g
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・じゃがいも・・・1/2個(60g)
- ・にんじん・・・1/3本(50g)
- ・ピーマン・・・2個(60g)
- ・サラダ油・・・小さじ1(4g)
- ・とろけるチーズ・・・2枚(40g)

毎日食べたい10個の食品群のうち、このレシピでとれるもの



(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
272kcal	1.9g	0.8g



【作り方】 (調理時間：20分位)

- ①鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにして、塩、こしょうをふっておく。
- ②皮をむいたじゃがいも、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ③25cm角くらいに切ったアルミホイルの中央に、サラダ油を塗り広げ、鶏むね肉、野菜、とろけるチーズの順に1人分の具材をのせて包む。
- ④③をフライパンにのせてフタをして加熱する(中火で約15分)。

【ワンポイントアドバイス】

- ★鶏肉の代わりに、鮭や豚肉で作っても、おいしいです。
- ★具材を小さく切ってアルミカップに入れて焼けば、お弁当のおかずにもピッタリです。
- ★使う食材は、アスパラガス、トマト、きのこ、白菜など、季節に合わせて旬の野菜を組み合わせ、アレンジしてみてください。



カラフルぽん酢和え

～電子レンジ活用で
時短クッキング～

【材料】 2人分

- ・りんご・・・1/9個(30g)
- ・ほうれんそう・・・1/5袋(50g)
- ・しめじ・・・1/4パック(25g)
- ・わかめ(乾)・・・小さじ1(1g)
- ・鶏卵・・・1個(50g)
- ・ぽん酢しょうゆ・・・小さじ2

毎日食べたい10個の食品群のうち、このレシピでとれるもの



(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
58kcal	1.5g	0.6g



【作り方】 (調理時間：10分位)

- ①りんごはよく洗い、5mmの輪切りにしてから8等分に切り、芯を切り落とす。
- ②ほうれんそうは3cmの長さに切り、しめじは石づきを取りほぐす。ほうれんそう、しめじ、わかめ、水(小さじ2)を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する(600Wで1分30秒)。水にさらして水分をしっかりと絞る。
- ③卵を耐熱容器に割りほぐしよく混ぜる。ラップをせずに電子レンジで加熱する(600Wで30秒)。電子レンジから取り出し、すぐによく混ぜ、さらに30秒加熱する。
※加熱が足りない時は、電子レンジの加熱を追加する。
- ④①、②、③をぽん酢しょうゆで和えて、器に盛る。

【ワンポイントアドバイス】

- ★ほうれんそうは、こまつな、みずな、チンゲンサイなど、他の青菜に代えられます。
- ★ゆで大豆、ちりめんじゃこ、かに風味かまぼこ、ツナ、サラダチキンなどを加えると、たんぱく質がより多く摂れます。