

# とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

れんこんと鶏肉のカレー炒め  
白菜のゆずこしょうあえ  
水菜としらすの煮びたし  
ごぼうのごま味噌汁  
または 季節の果物



栄養量(ご飯150g)	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	13.2g
糖質	64.2g
食物繊維	7.5g
塩分	2.0g

栄養量(ご飯100g)	
エネルギー	426kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	13.0g
糖質	49.0g
食物繊維	6.8g
塩分	2.0g

# れんこんと鶏肉のカレー炒め

鶏もも肉 70g  
(つけだれ)  
塩 0.3g  
しょうゆ 0.5g  
こしょう 0.01g  
れんこん 25g  
酢 1g

人参 20g  
きぬさや 10g  
ねぎのみじん切り 1g  
しょうがのみじん切り 2g  
カレー粉 3g  
鶏ガラスープの素 5g

(合わせ調味料)  
酒 10g  
しょうゆ 3g  
砂糖 1g  
塩 0.5g  
サラダ油 2g  
片栗粉 1g

## 作り方

1. 鶏もも肉は筋を切ってから一口大のそぎ切りにする。  
塩、しょうゆ、こしょう少々の順にふってもみ込む。
2. れんこんは皮をむいて、縦に4つに切って、乱切りにする。  
酢少々を加えた熱湯で歯触りが残る程度にゆで、ざるに上げる。
3. 人参は乱切りにする。きぬさやはへたと筋を取り、  
塩少々を入れた熱湯で堅めにゆでる。斜めに2等分する。
4. お湯に鶏ガラスープの素を溶かし、カレー粉を混ぜ合わせる。
5. 合わせ調味料の材料を合わせる。
6. 鶏肉を中まで火を通るまで焼く。
7. ねぎ、しょうが、れんこん、人参を加えて炒める。
8. カレー粉を溶いたスープを加えて混ぜ、きぬさやを加えて加熱する。
9. カレーの色が全体についたら、合わせ調味料を回し入れ、混ぜる。
10. 水溶き片栗粉を加えながら混ぜ、汁気をまとめる。

## 白菜のゆずこしょうあえ

### ◆材料◆

白菜	40g
カットわかめ	0.5g
焼きのり	1/4枚
ポン酢	2g
ゆずこしょう	2g

### ◆作り方◆

- [1] 白菜は下ゆでして粗熱をとり、縦半分に切って纖維と直角になるように2cm幅に切って水けを軽く絞る。
- [2] わかめを水でもどし、焼きのりは小さくちぎる。
- [3] ポン酢しおりゅ、ゆずこしょうを混ぜ合わせ、白菜、わかめ、焼きのりを和える。

## 水菜としらすの煮びたし

### ◆材料◆

水菜	50g
しらす干し	10g
だし汁	30g
酒	5g
七味とうがらし	0.01g

### ◆作り方◆

- [1] 水菜は5cm程度の長さに切る。
- [2] 鍋にだし汁と酒を入れて火にかけ、煮立ったら[1]を加えて2~3分煮る。
- [3] 火が通ったら汁ごと器に盛り、七味とうがらしをふる。

## ごぼうのごまみそ汁

### ◆材料◆

ごぼう	20g
玉ねぎ	10g
だし汁	120g
白いりごま	1g
万能ねぎ	適量
ごま油	1g
みそ	15g

### ◆作り方◆

- [1] ごぼうはささがきにし、水に5分ほどさらし、水けをきる。
- [2] 玉ねぎは薄切りにする。
- [3] 鍋にごま油大さじ1を中火で熱し、ごぼうと玉ねぎを入れてさっと炒める。
- [4] だし汁を注ぎ、煮立ったら弱火にして、3~4分煮る。
- [5] 火を止めてみそを溶き入れ、いりごまを加える。
- [6] 器に盛り、万能ねぎを散らす。