

# 香味野菜で美味しく減塩



<メニュー>調理時間25分  
 ご飯(190g) 鶏肉の香草パン粉焼き  
 トマトのガーリックマリネ コンソメスープ

1食当たり：野菜の重量145g 食塩相当量2.6g  
 1食当たりの栄養価：エネルギー698kcal  
 たんぱく質35.2g カルシウム:235mg

## POINT!

- ・しそで香りをつけ、食塩を使いすぎない！
- ・チーズでカルシウム摂取！
- ・トースターで簡単・時短！
- ・汁物は具沢山で満足感のあるものに！

### 【鶏肉の香草パン粉焼き】

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
鶏むね肉(皮つき)	140	①鶏肉をそぎ切りにし、料理酒・食塩にて下味をつける。冷蔵庫で寝かせる。 ②しそをみじん切り、ブロッコリーは一口大に切り分ける。 ③ボウルにパン粉・粉チーズ・しそを入れ、混ぜ合わせる。 ④こしょう・オリーブ油をかける。 ⑤③のボウルに鶏肉・ブロッコリーを入れ、パン粉をまぶす。 ⑥熱したフライパンに⑤を入れ、火を通す。(ブロッコリーはチーズが軽く色が付いたくらいで取り出す。) ※トースターでも可能 ⑦器に盛り付ける
料理酒	大さじ1/3	
食塩	少々	
ブロッコリー(冷凍)	100 (6~8個)	
パン粉	大さじ1と 1/3	
粉チーズ	大さじ1と 1/3	
しそ	6 (5枚)	
胡椒(黒)	少々	
オリーブ油	大さじ1	

### 【トマトのガーリックマリネ】

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
ミニトマト	100 (5~7個)	①ミニトマトはヘタを取る。キャベツは大きめにざく切り、レモンはいちょう切りにする。 ②ボウルにニンニク・塩・砂糖・酢・薄口醤油を入れ、よく混ぜる。 ③鍋に湯を沸かし、キャベツ・トマトを入れる(ここでブロッコリーも一緒に茹でる)。ミニトマトは皮がはがれてきたら、引き上げて皮を取り除く。キャベツはしんなりしたらざるに上げる。(残ったゆで汁はスープに使用するため残しておく) ④②に③を入れ、冷蔵庫でしばらくつけておく。 (最初に作り、食事の直前に盛り付けると良い。)
キャベツ	80 (葉2~3枚)	
レモン	60 (1/2)	
ニンニク(おろし)	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
オリーブ油	大さじ2/3	
砂糖	小さじ1	
食塩	少々	
薄口醤油	少々	

### 【コンソメスープ】

食品材料名	純使用量(g) (2人分)	作り方
ウインナーソーセージ	10 (1本)	①ウインナーソーセージは斜め切り、えのきたけは石附を切り落とし2~3cm幅に切る。ジャガイモは1cm角ほどに切る。 ②マリネで使った鍋に固形ブイオンを溶かし材料を入れ、ジャガイモの竹串が通る、または、えのきがしんなりするまで加熱する。 ③器に盛り付ける。
大豆	40	
えのきたけ	30	
じゃがいも	60 (1/4)	
固形ブイオン	3 (1個)	
食塩	少々	