

令和8年度伝達講習会 かんたん＆野菜たっぷりレシピ

【主菜】鶏肉のハニーマスタード炒め



片栗粉をまぶすことでむね肉も柔らかく仕上がります。冷凍ブロッコリーの活用で時短調理！

<材 料> 2人分

- 鶏むね肉 …160g
- こしょう …少々
- にんにくチューブ…2g (チューブ 2 cm程度)
- 片栗粉 …12g (大さじ1と1/3)
- 玉ねぎ …60g (1 cm幅半月切り)
- ブロッコリー…40g (冷凍)
- 赤パプリカ …30g (乱切り)
- しめじ …20g (石づきを取りほぐす)
- オリーブ油 …12g (大さじ1)
- A {
 - 粒マスタード…10g
 - はちみつ …7g (小さじ1)
 - しょうゆ …6g (小さじ1)
 - 塩 …1g (小さじ1/6)

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
240kcal	19.1	11.7g	1.7g

<作り方>

- ① 玉ねぎと赤パプリカ、しめじは表示どおりに下処理し、鶏むね肉はそぎ切りにして袋に入れ、こしょうとにんにくをよく揉み込み片栗粉をまぶす。Aの調味料を合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油の半量を入れて火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらブロッコリー、赤パプリカ、しめじも加え2～3分炒めたら一旦取り出す。
- ③ 残りのオリーブ油をフライパンに足し、①の鶏むね肉を両面に少し焼き色がつくまでよく焼く。
- ④ ②の野菜を戻し、Aの調味料を加えて全体にからませる。

【副菜】イタリアンサラダ



野菜から出た水分をよく絞ることで塩もみした食塩の50%程度をカットできます。

<材 料> 2人分

- 大根 …60g (3 cmの千切り)
- にんじん …50g (3 cmの千切り)
- 水菜 …30g (3 cm長さ)
- 塩 …1.5g (小さじ1/4)
- こしょう …少々
- A {
 - アーモンド…8g (粗く刻む)
 - 粉チーズ …4g (小さじ2)
 - バジル …小さじ1/2
 - りんご酢 …小さじ2
 - オリーブ油…6g (大さじ1/2)

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
76kcal	2.3g	5.3g	0.9g

<作り方>

- ① 野菜を表示のとおりに切り、塩を振ってよく揉み込み5分ほどおいたらしっかりと水気を絞る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えてなじませる。

お手軽に、
横手市
おすすめ
レシピを
さして健康に。

横手市健康推進課栄養支援係 TEL35-2185