

# バランス★こんだてシリーズ Vol.1

～栄養士が考えた、夏にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～

1人分: 507kcal  
塩分 2.1g



## 「蒸し鶏のピリ辛だれかけ」

- 《材料2人分》
- ・鶏胸肉（皮なし） 140g
  - ・もやし 1/2袋
  - ・にんじん 1/10本
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・みょうが 1個
  - ・長ねぎ 1/3本
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・レモン汁 小さじ1
  - ・酢 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1/3
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・ラー油 小さじ1/2
  - ・すりごま 20g



1人分 : 193kcal  
塩分 0.5g

- 《作り方》
- ① 蒸気の上上がった蒸し器で、鶏胸肉を20分程中火で蒸します。あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切ります。
  - ② もやしをゆで、よく水をきっておきます。にんじんは星型にかた抜きをし、ゆでます。
  - ③ みょうがと長ねぎをみじん切りにし、長ねぎは水にさらしておきます。
  - ④ Aを合わせ、③とよく混ぜ合わせます。
  - ⑤ 千切りにしたきゅうりともやしを皿にしき、その上に蒸し鶏をのせて、④をかけます。にんじんを飾って完成です。

今回のこんだては、

- ・ピリ辛！で味にパンチをつける。
  - ・酸味やごまのコクでうま味をつける。
- などの工夫で、塩分控えめとなっております。



## 「枝豆ご飯」

- 《材料2人分》
- ・ご飯 200g
  - ・枝豆 15～16さや
  - ・塩 少々

- 《作り方》
- ① 枝豆をゆで、さやから豆を出しておく。
  - ② 炊いておいたご飯に①と塩少々を加えて混ぜる。

1人分 : 195kcal  
塩分 0.5g



- 《材料2人分》
- ・卵 1個
  - ・ミニトマト 4個
  - ・チンゲンサイ 1/6株
  - ・万能ねぎ 1/2本
  - ・しいたけ 1個
  - ・中華だし（顆粒） 小さじ1・1/2
  - ・水 250ml
  - ・しょうゆ 小さじ1/3
  - ・酒 小さじ2
  - ・こしょう 少々
  - ・ごま油 小さじ1/2

- 《作り方》
- ① 万能ねぎを小口切りにし、卵はといておきます。
  - ② チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを除いて薄切りにします。
  - ③ 鍋に中華だしと水を入れて煮立て、②を加えます。
  - ④ チンゲンサイがやわらかくなったら、ミニトマトを入れて更に煮ます。
  - ⑤ ④にBを加え、味付けします。溶き卵を糸状に流し入れます。
  - ⑥ 火を止め、⑤を器に盛って万能ねぎをちらします。

## 「トマトの中華スープ」



1人分 : 81kcal  
塩分 1.1g

## 「はちみつしょうがゼリー」

- 《材料6個分・作りやすい分量として》
- ・粉ゼラチン 10g
  - ・水 大さじ2
  - ・おろししょうが 小さじ1
  - ・はちみつ 大さじ2
  - ・砂糖 大さじ2

- 《作り方》
- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れてひとまぜし、10分ふやかします。
  - ② おろししょうがは電子レンジで1分加熱し、はちみつを混ぜ合わせます。
  - ③ 水2カップ（分量外）に砂糖を加えて煮ます。
  - ④ ②を加えてひと煮立ちさせたら、火を止め①を加えてしっかり溶かします。
  - ⑤ 型に流しいれ、あら熱がとれたら冷蔵庫で1時間程冷やし固めます。

1人分 : 38kcal  
塩分 0g



※粉ゼラチンは製品によって溶かす水の量が異なりますので、ご注意ください。