

3月の健康ごはん



- ・りんごのコンポート
- ・れんこんのおろし揚げ
- ・ちりめんじゃこ入り混ぜご飯
- ・ほうれん草のお浸し
- ・鶏むね肉のグリーンソースかけ

疲労回復効果があると言われる鶏むね肉に、その効果をアップするビタミンCを豊富に含む旬のほうれん草のグリーンソースをかけたうれしいメニューで



ビタミン豊富な旬のほうれん草のグリーンソースで、疲労回復効果がアップ!

鶏むね肉のグリーンソースかけ

2人分

鶏むね肉	150g
砂糖	少々
塩	少々
深ねぎの青い部分	適量
生姜(スライス)	2~3切れ
ほうれん草	30g
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	10g
ゆで汁	少々
人参	20g
油	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①鶏むね肉に塩と砂糖をもみ込んで30分おく。
- ②鍋にたっぷりの水、ねぎ、生姜を加え、鶏肉を入れて火にかける。
- ③沸騰して火を止め、鶏肉に火が通るまでフタをして冷ます。(アクはとっておく)
- ④③の鶏肉を取り出して、そぎ切りにする。
- ⑤ほうれん草はゆでて、ざく切りにし、塩、こしょう、生クリーム、ゆで汁と共にミキサーに入れ、ピューレ状にする。
- ⑥人参は拍子木切りにし、ゆでてソテーする。
- ⑦④を器に盛り、⑤のグリーンソースをかけ、⑥の人参を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 123kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 4.8g / 炭水化物 10.2g
カルシウム 40mg / 鉄 1.0mg / 食物繊維 1.6g / 食塩相当量 0.5g

れんこんのもちもち感をどうぞ！

れんこんのおろし揚げ

材料 2人分

れんこん	140g
鶏ひき肉	40g
人参	大さじ1
{ 片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
{ つぼみ菜	15g
天ぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量



作り方

- ①れんこん100gを皮ごとすりおろす。残りのれんこんと人参は粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、片栗粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③油を熱し、②をスプーンですくって入れ、こんがり揚げ。つぼみ菜に水でといた天ぷら粉をつけて揚げる。
- ④器にれんこんのおろし揚げを盛り、つぼみ菜を添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 170 kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 7.5g / 炭水化物 15.6g
カルシウム 18mg / 鉄 0.6mg / 食物繊維 1.9g / 食塩相当量 0.5g

冬が旬のほうれん草はビタミンCがたっぷり！

ほうれん草のお浸し

材料 2人分

ほうれん草	1/2束(100~120g)
{ だし	80ml
淡口しょうゆ	60g
削りかつお	適量



作り方

- ①ほうれん草はたっぷりの湯でゆで、冷水でさまして水気をしっかりと搾る。
- ②①のほうれん草を3~4cmに切る。
- ③パットにだし汁と淡口しょうゆを合わせ②を入れて20分程度浸す。
- ④③を汁ごと器に盛って削りかつおをのせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 15kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 0.3g / 炭水化物 2.0g
カルシウム 28mg / 鉄 1.2mg / 食物繊維 1.6g / 食塩相当量 0.5g

りんごを加熱することで整腸作用効果がアップ!

りんごのコンポート

材料 2人分

りんご	1/2個
白ワイン	少々
A {	
プレーンヨーグルト	20g
ハチミツ	3~5g



作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を取り8等分にする。
- ②テフロンフライパンに並べ、白ワインを加えて弱火にかけフタをする。軟らかくなったら返して再びフタをして蒸し煮にする。
- ③②を器に盛り、A(プレーンヨーグルトとハチミツを混ぜたもの)をかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 44cal / たんぱく質 0.43g / 脂質 0.4g / 炭水化物 10.0g
カルシウム 14mg / 鉄 0.1mg / 食物繊維 0.7g / 食塩相当量 0.01g

カルシウム豊富なちりめんじゃこを香り豊かなごまや三つ葉とどうぞ!

ちりめんじゃこ入り混ぜご飯

2人分

ご飯	2杯
ちりめんじゃこ	10g
生姜甘酢漬	2~3g
煎りごま	小さじ1
三つ葉	適量



作り方

- ①ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。生姜甘酢漬はせん切り、三つ葉は小口切りする。
- ②ボウルにご飯、ちりめんじゃこ、生姜甘酢漬、煎りごまを入れて混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、三つ葉を散らす。

栄養量 1人当たり

エネルギー 188kcal / たんぱく質 5.9g / 脂質 1.4g / 炭水化物 36.6g
カルシウム 47mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 0.6g / 食塩相当量 0.4g