

たんぱく質がとれる / うす味 簡単レシピ



● 鶏南蛮タルタルソースかけ 材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 219kcal 脂質 11.0g  
たんぱく質 15.9g 塩分 0.9g

- 〔材料〕
- 鶏ささみ …… 2本
  - 酒 …… 小さじ1弱
  - 卵 …… 1/2個
  - 片栗粉 …… 大さじ1と2/3
  - 油 …… 適宜
- 〔タルタルソース〕
- ゆで卵 …… 1/2個
  - らっきょう甘酢漬 …… 2個
  - マヨネーズ …… 大さじ1強
- 〔甘酢だれ〕
- ほん酢 …… 大さじ1
  - さとう …… 小さじ1強
  - キャベツ …… 2枚
  - ミニトマト …… 2個

ワンポイント  
アドバイス

- ささみに衣をつけて焼くと、パサパサせず柔らかくなります。
- タルタルソースはサラダのドレッシングやフライのソースにもよいです。

〔作り方〕

- ① 鶏ささみは3等分にそぎ切りして、酒をふる。卵は固ゆでにする。  
・キャベツは細いせん切り、らっきょう甘酢漬はみじん切りにする。
- ② タルタルソースを作る。  
・ゆで卵を細かくつぶし、Aを混ぜる。
- ③ ささみにBの衣をつけて、フライパンに少し多めの油を熱してよく焼き、甘酢だれCにくぐらせる。
- ④ 皿にキャベツを敷き、肉を盛りつけ、タルタルソースをかけトマトを添える。

● チキンカレースープ

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 125kcal 脂質 4.9g  
たんぱく質 10.8g 塩分 1.3g

- 〔材料〕
- 鶏もも肉皮なし …… 100g
  - 玉ねぎ …… 中1/4個
  - なす …… 1/4本
  - かぼちゃ …… 薄切り2枚
  - オクラ …… 2本
  - オリーブ油 …… 小さじ1
  - カレー粉 …… 小さじ1.5
- 〔コンソメスープ〕
- 水 …… 400ml(カップ2)
  - 固形コンソメ …… 1個弱
  - 塩 …… 少々

ワンポイント  
アドバイス

- カレースープにすることで鶏肉が柔らかくスープと一緒に食べやすくなります。
- ごはん・パン・パスタ・うどんなどを加えると、主食にもなります。

〔作り方〕

- ① Aの材料は1cm角に切る。  
オクラは5mm幅の輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、Aを炒める。  
玉ねぎが透き通ったらカレー粉を加えて炒め、コンソメスープを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ オクラを加え、塩で味を整える。



調味料をはかる時

「塩少々」は親指とひとさし指でつまんだ量です。(0.3g~0.6g)  
「塩ひとつまみ」は親指とひとさし指と中指でつまんだ量です。(0.6g~1g)



島根県教育サイト



## ● 焼き肉団子

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 177kcal 脂質 10.6g

たんぱく質 9.2g 塩分 0.9g

合びきミンチ …… 80g  
卵 …… 1/2個  
酒 …… 大さじ1  
塩 …… ひとつまみ  
片栗粉 …… 小さじ1.5  
玉ねぎ …… 中1/4個  
しいたけ …… 1枚  
生姜 …… スライス2枚  
油 …… 小さじ1  
(タレ)  
酒 …… 小さじ1弱  
こいくちしょうゆ  
…………… 小さじ1  
みりん …… 小さじ1  
(付け合わせ)  
キャベツ …… 1枚

【作り方】

- ① 玉ねぎ・しいたけ・生姜はみじん切りにする。
- ② キャベツはせん切りにし、さっと水に通す。
- ③ ボールにAを合わせ、粘りがでるまで混ぜてから①を加え混ぜ合わせ、4等分に分け丸める。
- ④ フライパンに油を敷き③を焼き、よく火が通ったら、タレを鍋肌から回し入れ、照り付ける。
- ⑤ 器に②のキャベツを敷き、肉団子を盛り付ける。

ワンポイント  
アドバイス

- はじめにミンチをよく混ぜ合わせて粘りを出してから野菜を入れると、ふっくらとした食感になります。
- 肉団子を揚げずにフライパンで手軽に作れます。

## ● 鶏の香草チーズ焼き

材料2人分



1人分栄養価

エネルギー 190kcal 脂質 12.3g

たんぱく質 15.3g 塩分 0.3g

鶏むね肉 …… 120g  
パセリみじん切り  
…………… 大さじ1  
パン粉 …… 大さじ1弱  
粉チーズ  
…………… 大さじ1  
こしょう …… 適宜  
無塩バター …… 小さじ2  
オリーブ油 …… 小さじ2

ワンポイント  
アドバイス

- むね肉は全体に繊維が走っており、それを断つようにそぎ切りにすると、ほぐれやすく食べやすいです。

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② Aをボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、衣をおさえるようにまとわせる。
- ④ 耐熱皿に重ならないように並べ、オリーブ油をまわしかけバターを散らす。
- ⑤ 200度にしたオーブンで15分、さらに180度にし10分。焼き色が付くまで焼く。

## 低栄養(栄養不足)予防のポイント

- 肉や魚、豆腐や納豆、牛乳などの乳製品、卵などでたんぱく質をしっかりとることが大切です。(手の平にのるサイズで、肉・魚は手の厚みが目安です)
- 野菜や果物でビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。

1日の目安



魚肉 たまご 豆腐