

# 今日の献立にどうですか？

ボランティアさんが研修をうけて情報提供してくださった「食品ロス」に心がけた献立です。

実際に作ってみると野菜の皮は気にならずに美味しく頂きました。野菜は、良く汚れをおとし、流水で流してください。残留農薬が気になる場合は皮をむいてください。 ※一人分 505kcal、塩分 2.3g

## 5月のバランス献立



### 鶏肉のトマト煮

一人分 164 kcal 塩分 1.0g

#### 材料 (二人分)

鶏もも肉	150 g	オリーブ油	大さじ 1/2
塩	1 g	水	50ml
こしょう	少々	塩	0.5 g
玉ねぎ	100 g	粉チーズ	大さじ 1
トマト	150 g	粗挽きこしょう	適量
にんにく	1/2 片		
ブロッコリー	50 g		

#### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをする。玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。ブロッコリーを茹でておく。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを熱し、鶏もも肉の両面を焼く。玉ねぎ、トマト、水を加えひと煮立ちさせ、蓋をして20分程度中火で煮る。塩こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛りブロッコリーを付け合せ、粉チーズ、粗挽きこしょうをふる。

### 野菜の皮ごとスープ

一人分 54 kcal 塩分 0.8 g

#### 材料 (二人分)

じゃがいも	100 g	A	
玉ねぎ	50 g	水	400ml
人参	30 g	ローリエ	1 枚
ピーマン	30 g	昆布	5 cm
		塩	1 g
		梅干しの種	1 個

#### 作り方

- ① じゃがいもは良く洗い芽を取り1cm角に切る。玉ねぎも1cm角に、人参は皮ごといちちょう切り、ピーマンは種・ヘタごと粗い千切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れて始めは中火、沸騰したら弱火で30分煮て、ローリエと梅干しの種、昆布を取り出す。
- ③ 昆布は千切りにして戻す。

### ブロッコリーの茎カレーきんぴら

一人分 21 kcal 塩分 0.1 g

#### 材料 (二人分)

ブロッコリーの茎	50 g
油	小さじ 1/2
塩	少々
カレー粉	少々
料理酒	小さじ 1

#### 作り方

- ① ブロッコリーの茎・皮を千切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、①を炒め、ややしんなりしたら塩、カレー粉を入れ混ぜ酒をふって蓋をして蒸し煮する。

### ほうれん草のねり胡麻和え

一人分 48 kcal 塩分 0.4 g

#### 材料 (二人分)

ほうれん草	1/2 把	A	
人参	25 g	ねりゴマ	大さじ 1/2
		しょう油	小さじ 1
		砂糖	小さじ 1
		酒	小さじ 1/2

#### 作り方

- ① ほうれん草は2cmの長さに切り、根本は十文字に切り、たっぷりの水で、数回洗う。人参は皮ごと千切りにする。
- ② ①を茹でる
- ③ ②とAを和える。

今まで、ブロッコリーの茎は使っていましたが、皮まで使ったのは初めてでした。蒸し煮することで十分やわらかくなり美味しかったです。

