提供レシピ②

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)	脂　質（g)	炭水化物（g)	**食塩相当量**（g）	野菜量
チキンのホワイトシチュー	416	25.7	25.7	17.2	1.8	75.0
人参のペペロンチーノ	31	0.4	1.6	3.3	0.2	41.0
ブロッコリーのレモンマリネ	69	2.0	4.2	4.1	0.5	60.0
ごはん（160g）	250	3.2	0.3	55.4	0.0	0
合計	**698**	**31.1**	**32.0**	**64.3**	**2.5**	**176**

チキンのクリームシチュー

【材料(10人分）】

	鶏もも肉	1300ｇ
	食塩	3g
	こしょう	適量
	調合油	適量
	にんじん	250ｇ
	じゃがいも	500ｇ
	たまねぎ	500ｇ
A	マッシュルーム	100ｇ
A	牛乳	500g
A	ホワイトソース	500g
A	生クリーム	50g
A	固形コンソメ	2個
	食塩	3g
	ブラックペッパー	お好みで

【作り方】

1 鶏もも肉に塩、こしょうをふる。
Aの材料をよく混ぜ合わせる。

2 材料はすべて大きめに切る。
鶏もも肉は加熱し、焼き目を付ける。（調合油適量使用）
にんじん、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルームを入れて加熱する。

3 混ぜ合わせた材料Aを入れて、加熱する。

4 器に盛り付ける。

スチコンの場合
鶏もも肉に塩、こしょうをふる。
Aの材料をよく混ぜ合わせる。
材料はすべて大きめに切る。
鶏もも肉、にんじん、じゃがいもをホテルパンに入れてスチームで加熱。
たまねぎとマッシュルーム、混ぜ合わせた材料Aを入れて、コンビで加熱する。
器に盛り付ける。

人参のペペロンチーノ

【材料(2人分）】

にんじん	80ｇ
唐辛子	適量
にんにく（おろし）	1ｇ
オリーブ油	3ｇ
しお	0.2ｇ
こしょう	0.2ｇ
一味唐辛子	0.2ｇ
パセリ	飾り用

【作り方】

1 にんじんは皮をむき、横半分に切りスライサーで千切りにする

2 鷹の爪は種を取り出す

3 鍋にオリーブオイルとニンニクと鷹の爪を入れて、香りがたつまで炒める。

4 3の鷹の爪を取り出し、にんじんを加えてしんなりする

5 4に塩コショウ、一味唐辛子とパセリを混ぜる。辛さは味見をして決める。

原案：東海学院大学　管理栄養学科

ブロッコリーのレモンマリネ

【材料(2人分）】

ブロッコリー	100ｇ
たまねぎ	10ｇ
コーン	10ｇ
〈調味料〉	
酢	10ｇ
レモン果汁	8ｇ
オリーブオイル	8ｇ
さとう	4ｇ
しお	1ｇ
こしょう	0.2ｇ

【作り方】

1 たまねぎはみじん切りをして、水に一定時間さらしておいた後、水気を切っておく。

2 ブロッコリーは洗浄し根元を切り落として小房に分け、一口大に切る。
レモンはよく洗い、薄く切り8等分のいちょう切りにする。

3 ブロッコリーを茹でる。粗熱をとっておく。

4 調味料とたまねぎを混ぜ合わせる。

5 盛り付け直前にレモン半量、ブロッコリー、4を和える。

6 5を盛り付け、残しておいたレモン半量を上に飾り付ける。

原案：東海学院大学　管理栄養学科