

タンドリーチキン カラフルマリネ りんごのコンポート



タンドリーチキン カラフルマリネ りんごのコンポート

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	212	69	61	644
水分(g)	82	51	35	276
たんぱく質(g)	12.9	2.3	0.1	19.8
リン(mg)	152	30	4	247
カリウム(mg)	301	104	40	497
塩分(g)	0.6	0.6	0	1.2

※ 合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。

ごはん180gの栄養価

(エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

タンドリーチキン

食材	g	
鶏もも肉	70 g	切り身
ヨーグルト(無糖)	15 g	
オリーブ油	3 g	
カレー粉	2.5 g	
チリパウダー	0.01 g	
しょうゆ	1 g	
塩	0.4 g	
レモン果汁	0.5 g	
はちみつ	3 g	
おろしにんにく	0.4 g	
おろししょうが	0.2 g	
ブロッコリー	20 g	茹でる
オリーブ油	1 g	
こしょう	0.01 g	

① 調味料を全てあわせよく混ぜたものに鶏肉の切り身を半日程度漬けこむ。

② 漬けこんだ鶏肉をフライパンまたはオーブンで火が通るまで焼く(このとき、焦げやすい為調味料は軽くふき取ると良い。フライパンで焼く場合にもクッキングシートを敷いて焼くことをおすすめします。)

③ 焼きあがったタンドリーチキンを食べやすい大きさに切り、付け合せのオリーブオイルで炒めたブロッコリーを添える。

カラフルマリネ

食品名	g	
たまねぎ	25 g	薄くスライス
赤パプリカ	5 g	薄くスライス
黄パプリカ	5 g	薄くスライス
きゅうり	10 g	千切り
ツナ缶(オイル漬)	10 g	
酢	4 g	
オリーブ油	3 g	
食塩	0.5 g	
こしょう	0.1 g	
ガーリックパウダー	0.05 g	

① 野菜は全てあわせ、流水または水に浸けておく。

② ツナ缶は軽く油をきり、水気をよくとった野菜と調味料で合わせる。野菜がしんなりし、味がなじむまで冷蔵庫へ入れておく。

りんごのコンポート

食品名	g	
りんご	1/6 個	
レモン果汁	1 g	
さとう	10 g	
白ワイン	10 g	
シナモン	0.05 g	

① りんごの皮をむき芯をとったものを一口大の大きさに切り、水にさらす。

② 鍋に調味料とりんごを入れ軟らかくなるまで煮る。

③ 最後にシナモンをふりかける。

ポイント

①タンドリーチキン

減塩しょうゆを使用せず調理できます。カレー味は減塩効果があり、半日漬け込むことでお肉にしっかりと味をつけることが大切です。

②カラフルマリネ

野菜全てを薄くスライスし水にさらすことで生野菜でもカリウムを減らしやすくすることができます。それに加え、調味料が馴染みやすくなります。ガーリックパウダーと黒胡椒に減塩効果があり、マリネの味が引き締まるアクセント役を果たします。

③りんごのコンポート

りんごは比較的カリウムが少ない果物ですが水にさらし、煮ることでカリウムをより少なくすることができ、砂糖を多く使用することでカロリーを補うことができます。このメニューは温かいままでも冷やした状態でも美味しく頂けます。