

4月

食事からパワーアップ！ 新年度を元気にスタートしよう！

肉料理

果物 ゴールデンキウイ

ポリ袋で混ぜるだけ

副菜 春キャベツの簡単サラダ

主菜 チキンのカレーパン粉焼き

主食 ごはん

汁物 くずし豆腐のスープ

豆腐はサツと手でくずすだけ



パワーの源は食事から！栄養満点な食事で、元気な毎日を過ごしましょう。



健康ポイント

- 減塩** にんにく・カレー粉などの香辛料を使用することで、塩分控えめでも美味しく味わえます。
- 野菜摂取** 生野菜は全体に味付けをしておくと、味がなじんで食べやすくなります。

- 旬の美味しい食材 やわらかくて甘味のある春キャベツはサラダ（生食）がおすすめです。（春キャベツ）
- 朝食に便利な一品 卵を入れると、主菜と副菜を兼ねた一品になります。（くずし豆腐のスープ）
- お弁当のおかずにもなります 冷めても美味しいです。（チキンのカレーパン粉焼き）
焼き野菜は汁が出にくく、彩りも鮮やかになります。
- 幼児も食べやすく 鶏肉はスティック状に切ると食べやすくなります。ふたをして蒸し焼きにするとやわらかく仕上がります。（チキンのカレーパン粉焼き）
- 環境や食文化を守りましょう パン粉焼きにすることで、フライより少量の油で調理することができます。（チキンのカレーパン粉焼き）

1人分の栄養価

エネルギー	691kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	20.8g
炭水化物	93.1g
食塩相当量	2.6g

野菜量：210g
（きのこ・海藻を含む）



各月のレシピは
こちらから

主菜 チキンのカレーパン焼き

材料 2 人分

鶏むね肉	4 切 (1 切 40g)
塩	ふたつまみ
マヨネーズ	大さじ 2
A おろしにんにく	チューブで 1cm
カレー粉	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
B パン粉	1/2 カップ
乾燥パセリ	少々
アスパラガス	2 本 (40g)
パプリカ	1/3 個 (60g)
(レタス)	お好みで

〈作り方〉

- ① 鶏肉と A を混ぜ合わせる。
- ② B を合わせ、①に、まんべんなくつける。
- ③ フライパンに並べて、弱火～中火で両面焼き、しっかり中まで火を通す。
- ④ アスパラガス、パプリカは食べやすく切り、フライパンの隙間で焼く。
- ⑤ 皿に③を盛りつけ、④を添える。お好みでレタスを添えてもよい。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	255kcal	●たんぱく質	16.1g	●脂質	15.2g
●炭水化物	12.3g	●食塩相当量	1.0g		

Point!

- ・サバやアジ等の青魚やいか、えびなどのシーフードでも合います。
- ・マヨネーズを使用するので油は不要です。

副菜 春キャベツの簡単サラダ

材料 2 人分

春キャベツ	3 枚 (150g)
にら	2～3 本 (10g)
きゅうり	1 本 (100g)
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
A ごま油	小さじ 1
おろしにんにく	チューブで 1cm
白いりごま	小さじ 1
刻みのり	少々

〈作り方〉

- ① キャベツはひと口大に切る。にらは 2cm 位に切る。きゅうりは斜めに半月切りにする。
- ② ①と A をポリ袋に入れて混ぜ合わせる。
(調味料は市販のサラダドレッシング (小さじ 2) でも代用可能です)
- ③ 器に盛りつけ、刻みのりをふる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	58kcal	●たんぱく質	1.4g	●脂質	3.2g
●炭水化物	4.3g	●食塩相当量	0.5g		

汁物 くずし豆腐のスープ

材料 2 人分

玉ねぎ	1/4 個 (50g)
水	360ml
かに風味かまぼこ	2 本 (20g)
木綿豆腐	1/4 パック (75g)
A コンソメ顆粒	小さじ 1/3
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
乾燥わかめ	小さじ 1

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水、玉ねぎを入れて火にかける。煮えたら、ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、豆腐を手でくずしながら入れる。
- ③ 煮立ってきたら、A で味つけし、乾燥わかめを入れる。

1 人分の 栄養価

●エネルギー	47kcal	●たんぱく質	3.9g	●脂質	1.8g
●炭水化物	3.3g	●食塩相当量	1.1g		

Point!

豆腐はくずして加えると味がしみやすく、食感もよいです。

果物 ゴールデンキウイ

1 人分 1 個 (80g)

1 人分の 栄養価

●エネルギー	50kcal	●たんぱく質	0.9g	●脂質	0.2g
●炭水化物	10.9g	●食塩相当量	0g		

主食 ごはん

1 人分 茶わん 1 杯 (180g)

1 人分の 栄養価

●エネルギー	281kcal	●たんぱく質	3.6g	●脂質	0.4g
●炭水化物	62.3g	●食塩相当量	0g		