

肉や魚、大豆製品、卵、などに含まれるたんぱく質は筋肉をつくる
主な栄養素です。毎食たんぱく質を摂りましょう。

《鶏肉と大豆のトマト煮》

(材料 2人分)

大豆 …………… 乾燥 50g
鶏もも肉 …………… 150g
塩・こしょう …………… 適量
たまねぎ …………… 50g
にんじん …………… 50g
にんにく …………… 1 かけ
オリーブ油 …………… 大さじ 1/2
a { 水 …………… 1 カップ
 { トマト水煮 …………… 200g
パセリ …………… 少量

- 1.大豆はたっぷりの水に一晩浸けておく。
- 2.鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- 3.玉ねぎとにんじんは食べやすい大きさの角切りにする。
- 4.オリーブ油で鶏肉を焼き、【3】とみじん切りしたにんにくを炒め、aと【1】を加え、大豆がやわらかくなるまで煮る。
最後に塩・こしょうで味付けをし、みじん切りにしたパセリを上のにせる。

[エネルギー366kcal タンパク質 23.4g 脂質 22.4g カルシウム 97mg 塩分 0.9g]

《サバのカレームニエル》

(材料 2人分)

サバ …………… 120g
a { カレー粉 …………… 小さじ 1/3
 { 塩・こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 少々
しめじ …………… 50g
えのき …………… 50g
サラダ油 …………… 大さじ 2
b { トマトケチャップ …… 大さじ 1
 { しょうゆ …………… 小さじ 1
 { レモン汁 …………… 小さじ 1

- 1.サバはaをふり、10～15分おく。
汁けをふいて小麦粉をまぶし、油で両面を焼く。
- 2.しめじ、えのきは石づきを除き、【1】のフライパンに入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 3.【1】、【2】を皿に盛り、bを混ぜてサバの上にかける。

[エネルギー266kcal タンパク質 14.1g 脂質 20.5g カルシウム 9mg 塩分 3.3g]