

タンドリーチキン



1人分
371kcal 塩分 1.3g

注目食材
鶏肉



たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。

作り方

- ① 鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- ② 密閉袋（ビニール袋）にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- ④ 皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

材料（2人分）

鶏もも肉	1 枚
レタス	2 枚
赤ピーマン	1/3 個
レモン	1/4 個
ヨーグルト(プレーン)	大さじ 3
カレー粉	小さじ 2
塩	ふたつまみ
オリーブオイル	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2

ブロッコリーのポタージュ



1人分
130kcal 塩分 1.9g

注目食材
ブロッコリー



植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。

作り方

- ① ブロッコリーは小さめに切り、飾り用（2個）は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①のブロッコリー（飾り用以外）とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
- ③ たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
- ④ ③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

材料（2人分）

ブロッコリー	1/2 個（飾り用含む）
たまねぎ	1/2 個
バター	大さじ 1
塩・こしょう	少々（下味・仕上げ用）
水	2 カップ程度
洋風スープの素	キューブ 1 個（約5g）
豆乳	1 カップ程度