

節約！簡単レシピ たん白質&ビタミンで免疫を高めよう

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



★しっとりゆで鶏

材料(2人分)

鶏むね肉・・・1枚
砂糖・・・小さじ1/2
塩・・・小さじ1/2
料理酒・・・大さじ2

👉 ポイント

- ・むね肉は、筋肉や体を作る素になる良質なたん白質が豊富なので、フレイル予防に効果的です
- ・湯せんにすることで、徐々に加熱されるためしっとりとした仕上がりに！
- ・スライスしてそのまま食べても、手でさいてサラダや麺の具に！



【1人分】	
たん白質	30.4 g
エネルギー	170 kcal
塩分	1.0g

作り方

- 1、フリーザーバッグに、鶏むね、砂糖、塩を入れよくもみこんだら酒を入れ、空気を抜いて封をする。
- 2、鍋にザルを入れ水を入れる。その中に1を入れ上に水を入れたお皿をのせて火にかける。
- 3、沸騰したら火を止めフタをして30分置く。冷めてから切り分けて出来上がり。



免疫アップで風邪にも負けない！

★人参はちみつ漬

材料(2~3人分)

人参・・・・・・・・・・1本
はちみつ・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
A オリーブオイル・大さじ1

👉 ポイント

- ・人参に含まれるβ-カロテンは野菜の中でもトップクラス。体内でビタミンAに変わり免疫力を高めます。
- ・アレンジとして、サラダ、炒め物、スープに入れてもOK



【1人分】	
たん白質	0.4g
エネルギー	61kcal
塩分	0.1g

作り方

- 1、人参は千切りにして耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで1分半加熱する(600w)
- 2、1が熱いうちにAを加えよく混ぜる。
- 3、冷めたら密閉容器やフリーザーバッグに入れ冷蔵保存する。(冷凍保存もOK)



ゆで鶏・人参はちみつ漬からのフラスコン



★ビタミンサラダ



材料（2人分）

ゆで鶏・・・・・・・・・・100 g
人参はちみつ漬・・・・・・・・50 g
冷凍ほうれん草・・・・・・・・50 g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
白いりごま・・・・・・・・少々

【1人分】

たん白質 13.2 g
エネルギー 116kcal
塩分 0.9g

作り方

- 1、冷凍ほうれん草は電子レンジで30秒加熱する。
- 2、ゆで鶏は手でさいて、すべての材料を混ぜたら出来上がり。

肉汁も残さず使用して！

★混ぜるだけスープ



材料（1人分）

ゆで鶏肉汁・・・・・・・・大さじ2
人参はちみつ漬
の出し汁・・・・・・・・あれば少々
乾燥わかめ・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
冷凍コーン・・・・・・・・少々

【1人分】

たん白質 0.7 g
エネルギー 6kcal
塩分 1.3g

作り方

- 1、汁椀にすべての材料を入れ、熱湯を150mlを注ぎ、混ぜたら出来上がり。

