

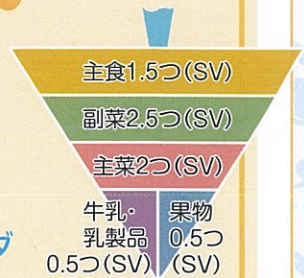
食物繊維たっぷり弁当

国民健康栄養調査（平成22年）の結果によると、20歳代の女性のやせの者（BMI<18.5）の割合は30%近くになっています。また、食生活の状況では、若い世代ほど野菜や果物の不足がみられ、脂肪エネルギー比が高いといった結果になりました。このお弁当は、20代の運動習慣がない女性に、食べていただきたい食材がたっぷり入っています。ごぼうのような根菜類や切干大根やひじきなど乾物類は普段の食事では不足しがちな食物繊維がたくさん含まれます。



献立名

ご飯
 タンドリーチキン
 炒り豆腐
 切干大根のミルク煮
 ごま和え
 チーズ入りごぼうサラダ
 フルーツ（オレンジ）



1食分の弁当栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 539kcal | 24.5g | 9.8g | 314mg | 10.2g | 2.4g |

タンドリーチキン

<材料> 2人分

| | | |
|---------|-------|-------------------|
| 鶏胸肉 | 90g | |
| にんにく・生姜 | 少々 | |
| A | ヨーグルト | 大さじ1強 |
| | カレー粉 | 少々 |
| | ケチャップ | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| | 塩 | 少々 |
| ブロッコリー | 40g | |

<作り方>

- 鶏胸肉は一口大に切る。ブロッコリーは一口大に切る。
- にんにく、生姜はすりおろし、Aと混ぜ合わせて鶏胸肉を漬け込む。
- 漬け込んだ鶏胸肉を、270℃に熱したスチームコンベクションオーブンで焼く。*
- ③を盛り付け、ブロッコリーを塩茹でして添える。

*家庭でフライパンを使用する時は油をひく。
 又家庭用スチームコンベクションオーブンの場合は250℃ぐらいにする。

切干大根のミルク煮

<材料> 2人分

| | | |
|------|------|-------------------|
| 切干大根 | 20g | |
| 人参 | 20g | |
| ベーコン | 10g | |
| A | コンソメ | 2g |
| | 牛乳 | $\frac{1}{4}$ カップ |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ1 |

<作り方>

- 切干大根は戻してから水気をきる。人参は千切り、ベーコンは1.5cm幅の短冊に切る。
- 鍋にAを入れて煮汁をつくる。
- ②に①を入れて焦げないように注しながら煮込む。