



トマトの赤い色には強い抗酸化作用を持つ、「リコピン」という色素が多く含まれています。体内で活性酸素が増えると、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病や老化を引き起こす原因となりますが、リコピンは強い抗酸化作用により活性酸素を抑え、生活習慣病や老化の予防に対する効果が期待されています。またトマトには、うま味成分の「グルタミン酸」と「アスパラギン酸」が多く含まれ、減塩でも食材の味を引き出させるのに役立ちます。

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮付)・・・160g
- 塩・こしょう・・・少々
- 油・・・適量
- オリーブオイル・・・小さじ1
- たまねぎ・・・20g
- にんにく・・・適量

A トマトソース

- トマトソース・・・150g
- 赤・白ワイン・・・各大さじ1
- バルサミコ酢・・・小さじ1
- トマトピューレ・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- 砂糖・・・小さじ1/2
- オレガノ・・・少々



減塩のPOINT

- 1 トマトとバルサミコ酢の酸味
- 2 こしょうとオレガノのスパイス
- 3 香味野菜・にんにくの香り
- 4 オリーブオイルの香り

減塩でも美味しい!
塩分1gのメインディッシュ



学食にも
登場!

【作り方】

- ① 一口大にカットした鶏肉に塩こしょうし、焼き色がつくまで両面焼く
- ② 鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、たまねぎを入れ炒め、たまねぎが透きとおったらAを加え煮立たせる
- ③ トマトソースの鍋に①の鶏肉を入れ、とろみがつくまで中火で煮る(15~20分)

【付け合わせ・例】

じゃがいも 80g・・・皮をおき一口大に切り水にさらした後、水気をふきとり、170~180℃で6~7分揚げる
絹さや 4枚・・・すじをとりゆでておく

1人分
エネルギー 333kcal
塩分 1.0g

調理時間 20分
(下処理除く)

調理のワンポイント! 鶏肉は表面にきつね色がつくまで焼き、
トマトの酸味が残らない程度まで煮込みます

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!



ブロッコリーは「野菜の王様」とも呼ばれるほど栄養豊富な野菜です。ブロッコリーには200種類以上のフィトケミカル(植物性化学物質)が含まれ、なかでも「スルフォラファン」は抗酸化作用、体内に取り込まれた発がん物質を無毒化して体外に排出する解毒作用があり、生活習慣病やがんの予防に対する効果が期待されています。さらにブロッコリーには、抗酸化ビタミンであるビタミンC、胃腸粘膜を保護するビタミンU、血糖値を下げるインスリンの働きを助けるクロム、体内でビタミンAになるβ-カロテンなど、多くの栄養素が含まれています。

材料(2人分)

- ブロッコリー・・・100g(1/2株)
- しめじ・・・30g(1/4株)
- 飾り用プチトマト・・・2個



A 合わせ調味料

- 白すりごま・・・小さじ1
- 練り辛子・・・小さじ1
- 減塩醤油・・・小さじ1と1/3
- 料理酒・・・小さじ1/3

減塩のPOINT

- 1 辛子とごまの香り
- 2 減塩醤油を活用
- 1 トマトで彩りと栄養もアップ
- 2 さっとゆでればかむ回数もアップ

Health
POINT

学食にも
登場!



【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの房に切り分けてゆでる
しめじは石づきをとってばらし、ゆでる
- ② Aのすりごまと練り辛子を混ぜ、醤油と酒を徐々にいれてよく合わせる
- ③ ゆでた材料と合わせ調味料をよく和える
- ④ 器に盛り、半分に切ったプチトマトを添える



1人分
エネルギー 43kcal
塩分 0.6g

調理時間 10分
(下処理除く)

調理のワンポイント!
ゆでたしめじをしっかり絞ると味がしまります

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!