

2025 年 骨太バランスクッキング

船橋市食生活サポーター協議会



メニュー

- 🌸 ごはん
- 🌸 ガーリック醤油チキン
- 🌸 青梗菜としめじの胡麻和え
- 🌸 若布のふわふわ卵スープ
- 🌸 変わりくずもち



🌸 ガーリック醤油チキン

【材料：4 人分】

鶏むね肉	400g
調味料	
醤油	小さじ 2
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
おろしにんにく	4 cm
片栗粉	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
ミニトマト	8 個
サニーレタス	1/4 個

【作り方】

- ①鶏むね肉は縦半分に切り 1.5 cm のそぎ切りにする。
- ②ポリ袋に鶏肉・調味料を入れ、よくもみこむ。
10 分程おく(時間があれば 30 分程)。
片栗粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでもみこむ。
- ③ごま油を引いたフライパンに②の鶏肉を広げる。
中火で 4 分、裏返して蓋をして 3 分焼く。
蓋を取り、焼き色がついたらでき上り。

【栄養価：1 人分】 エネルギー 223 kcal 蛋白質 22.5 g
脂質 11.3 g 炭水化物 9.6 g 食塩 0.7 g

🌸 青梗菜としめじの胡麻和え

【材料：4 人分】

青梗菜	200g
しめじ	1 パック
調味料	
砂糖	小さじ 1
醤油	小さじ 2
白すりごま	大さじ 2
ごま油	小さじ 1



【作り方】

- ①青梗菜は 3 等分にし、茎の部分はくし形に 6 等分に切る。
しめじは石附を切り手でほぐす。
- ②鍋に湯を沸かし、青梗菜の茎を入れて 30 秒、葉を入れて 10 秒くらい茹でる。
水に取る→よく絞る
しめじを 1 分半程茹でる→水気を切る
- ③調味料をボールに合わせる。
青梗菜・しめじをもう一度よく絞り調味料と和える。

【栄養価：1 人分】 エネルギー 55 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 3.9 g
炭水化物 4.1 g 食塩 0.5 g

🌸 若布のふわふわ卵スープ

【材料：4人分】

乾燥若布	2 g
ミックスビーンズ	40g
玉葱	1/4 個
卵	1 個
調味料	
〔水	2 と 1/2 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 2
醤油	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々
粉チーズ	少々



【作り方】

- ①玉葱は薄切りにする。
- ②鍋に水・鶏ガラスープの素・玉葱・ミックスビーンズ入れ中火にかける。5分程煮る。
若布と調味料を入れ、味を調える。
- ③沸騰したら、溶き卵を流し入れる。
卵が浮いてきたら火を止める。

【栄養価：1人分】 エネルギー40 kcal 蛋白質 3.1g
脂質 1.8 g 炭水化物 3.7 g
食塩 0.9 g

🌸 変わりくずもち

【材料：4人分】

片栗粉	55g
黒砂糖	85g
牛乳	300ml
きな粉	30g



【作り方】

- ①きな粉の半量をバットの半分に広げる。
- ②鍋に片栗粉・黒砂糖・牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③中火にかけ、しゃもじでよく混ぜる。
鍋底からとろみがつき、粘ってくるので力を入れてよく混ぜる。
底にプツプツと泡が立つまで練り続ける。
- ④鍋の片側に集めてバットに入れる。
きな粉を上にかけて、手で広げる。
冷めたら切り分ける。

※厚さが2cm位になるとよい。

【栄養価：1人分】 エネルギー201 kcal 蛋白質 5.6 g
脂質 4.8 g 炭水化物 36.1 g 食塩 0.1 g

🌸 ごはん

【分量：1人分】

ごはん	120g
-----	------



【栄養価：1人分】 エネルギー187 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 0.4 g
炭水化物 44.5 g 食塩 0 g