



# ちゃちゃっとヘルシーごはん①



ちゃちゃっとヘルシーごはんでは、からだが不自由な方や、記憶や段取りが苦手な方に向けて、火や器具をなるべく使わずちゃちゃっと作れて、塩分やカロリー・栄養バランスに配慮しています。

## タンドリーポーク

材料(大人1人分)

豚もも肉(こま肉)	70g
タンドリーチキンの素	小さじ1
ナス	1/2本
えのきだけ	1/4束



### 栄養ポイント

❖油を使わずレンジ調理することでヘルシーに仕上がります。一緒に野菜も食べてカレー風味で減塩作戦!

### 《つくり方》

- ①豚肉はタンドリーチキンの素をまぶし味付けする。
- ②ナスは洗いヘタを落として1cmに輪切りする。
- ③えのきだけはいしづきを取り、ほぐす。
- ④シリコンスチーマーにナスとえのきをのせ、その上に豚肉をのせる。
- ⑤電子レンジで500W5分加熱する。

(例)



動画はこちらから→



## キャベツとツナの 塩昆布和え

(例)



### 材料(大人1人分)

千切りキャベツ	50g
ツナ水煮缶	10g
塩昆布	2g
炒りごま	少々

### 《つくり方》

- ①ビニール袋に千切りキャベツを入れる。
- ②①にツナ缶・塩昆布・炒りごまを加え、よくもんで味をなじませる。



## かぼちゃの 粉チーズがけ

(例)



### 材料(大人1人分)

冷凍かぼちゃ	50g
冷凍おき枝豆	15g
パルメザンチーズ	2g
黒こしょう	少々

### 《つくり方》

- ①シリコンスチーマー(耐熱容器)にかぼちゃ・おき枝豆を入れ、レンジ500w2分加熱する。
- ②器に盛り付け、パルメザンチーズ・こしょうを振りかける。

ごはん合わせて506kcal 食塩相当量:1.6g