

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

春おすすめ!

主菜

アスパラとたけのこの
ガーリックソテー

調理時間

15分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

229kcal

食塩相当量

1.2g

野菜量

142g

写真は1人分

アスパラガスを使った春らしい主菜レシピです!

材料 (2人分)

| | |
|-----------------------|----------|
| 豚こま切れ肉 | 160g |
| グリーンアスパラガス | 1束(100g) |
| ゆでたけのこ | 1個 |
| にんにくのみじん切り | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| A「味の素KKコンソメ」 顆粒タイプ | 小さじ山盛り1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 「AJINOMOTO サラダ油」 | 大さじ1 |

作り方

- ①アスパラは斜め切りにし、たけのこは5mm幅の薄切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、①のたけのこ、アスパラを加えて炒め、Aを加えて水気がなくなるまでさらに炒める。
- ④鍋肌からしょうゆを回し入れ、サッと炒めて火を止める。

石川県の
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

| | |
|----------|-----------|
| エネルギー控えめ | 600kcal以下 |
| 塩分控えめ | 3g以下 |
| 野菜たっぷり | 150g以上 |

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

冬おすすめ!

主菜

鶏肉と白菜・豆苗の
クリーム煮

ミルクのコクと鶏のうま味の効いたマイルドなクリームが絶品!

調理時間

12分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

218kcal

食塩相当量

1.3g

野菜量

102g

写真は1人分

材料 (2人分)

| | |
|----------------------------|------------|
| 鶏もも肉 | 1/2枚(125g) |
| 「丸鶏がらスープ」 | 小さじ1/2 |
| 白菜 | 1.5枚 |
| 豆苗 | 1/2袋 |
| にんにくの薄切り | 1/2かけ分 |
| A 水 | 1/4カップ |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 「丸鶏がらスープ」 | 大さじ1/2 |
| B 牛乳 | 1/2カップ |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| [AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油] | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、「丸鶏がらスープ」をまぶす。白菜はヨコ3cm幅に切り、豆苗は長さを半分に切る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を入れて炒め、焼き色がついたら、にんにく、①の白菜を加えて炒める。しんなりしたら、Aを加えて2分ほど煮る。
 - ③ 混ぜ合わせたB、①の豆苗を加えてさらに2分ほど煮る。
- *お好みで粗びき黒こしょうをかけてお召上がりください。

石川県の
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

| | |
|----------|-----------|
| エネルギー控えめ | 600kcal以下 |
| 塩分控えめ | 3g以下 |
| 野菜たっぷり | 150g以上 |