



# 6月メニュー June menu



栄養バランスの良い食事を心がけ、ウイルス感染症対策に役立てよう！

## ★ゆで鶏の香味だれ

【材料:2人分】

鶏もも肉	240g
長ねぎ(白い部分)	1/2本
長ねぎ(青い部分)	10cm程度
しょうが	1/3個
水	400cc
酒	大さじ1
きゅうり	1本
うま味調味料	5ふり
A しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ1
A ごま油	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
A すりおろししょうが	小さじ1

エネルギー 217kcal 塩分 1.5g

鶏肉のうま味が残った  
ゆで汁を使って  
スープを作ります！



【作り方】

- ①鶏もも肉は皮を除き一口大に切る。長ねぎの白い部分はみじん切りにする。しょうがは皮ごと1cm幅の薄切りにする。きゅうりは千切りにしてボウルに入れ、うま味調味料をふり揉む。
- ②鍋に水(400cc)、酒、長ねぎの青い部分、①のしょうがを入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉を加えて中火で5分程加熱する。火を止めた後10分程余熱で火を通す。(※ゆで汁はスープ用に残す。)
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①でみじん切りにした長ねぎを加えて、ねぎだれを作る。(※すりおろししょうがはチューブでもOK！)
- ④器にきゅうりを広げ、ゆでた鶏肉を並べ、その上にねぎだれをかける。



ねぎだれは、冷や奴や豚しゃぶのたれにしたり、焼いたり、揚げたお肉にかけたりして、いろいろな料理に活用できます！お好みでラー油や炒り白ごま、山椒などを加えても美味しいです♪

## ★トマトとアボカドの塩昆布和え

【材料:2人分】

トマト(1個200g)	1/2個
アボカド	1個
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2

エネルギー 124kcal 塩分 0.5g

不足しがちなビタミン、  
ミネラル、食物繊維が  
簡単にとれるメニュー♪



【作り方】

- ①トマトは一口大に切る。アボカドはタテ半分にくるりと切り込みを入れ、スプーン等で種を取り、皮をむいて一口大に切る。
- ②ボウルに①を入れ、塩昆布、ごま油を加え優しく全体を混ぜ合わせる。



種と皮はスプーンで  
簡単に取り除けます！

## ★鶏だしスープ

【材料:2人分】

鶏肉のゆで汁	残り汁全て
かに風味かまぼこ	2本(15g)
溶き卵	1個分
小ねぎ	適量
しょうゆ	大さじ1/2

エネルギー 51kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①鶏もも肉のゆで汁から、長ねぎの青い部分を取り出す。しょうがは千切りにして鍋に戻し入れる。小ねぎは小口切りにする。
- ②ゆで汁を火にかけ、かにかまぼこを手で裂きながら加える。しょうゆを加えて沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めてそっと混ぜる。
- ③器に盛り、小ねぎをちらす。

溶き卵を入れた後、  
すぐにかき回さず  
そっとしておくのが  
ふんわり作るポイント！



※ご飯120g(202kcal)を含む。

THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION

1食当たりのエネルギー 594kcal 塩分2.9g たんぱく質量 33.2g 食材費 296円



# アボカドの選び方と保存方法



世界一栄養価の高い果物  
で、食べる美容液と  
言われています！  
(野菜じゃないんですよ！)

## アボカドの栄養

全体の20%が脂質と高エネルギー  
ですが、この脂質のほとんどが、  
コレステロールを減らすのに役立つ、  
リノール酸やα-リルン酸です。  
豊富な食物繊維が腸内環境を  
整え、カリウムが余分な塩分を体外に  
排出してくれます。  
ビタミン群が、肌や髪をつややかに保ち、  
免疫力アップにも役立ちます。

・食べごろの皮の色は、**黒みがかった濃い緑色**のもの。

まだ熟していない緑色のものは、常温(18℃~24℃くらい)に置き、  
濃い緑色になったら食べ頃。りんごと一緒にポリ袋に入れておくと早く熟します。  
(気温の高い夏場は、腐りやすいので冷蔵庫で保管しましょう。)

・表面にしわがなく、ツヤとハリがあるものを選びましょう、

触ると皮がフカフカ浮くものはやめましょう。

また、ヘタがとれていたり、とれた部分が黒くなっていたり、ヘタの周りが柔らかい  
ものは、中身が黒くなっている可能性があるので注意しましょう。

・切ってから空気にふれる時間が長いと変色するので、レモン汁やお酢を  
少しかけると、変色を抑えることができます。

# 余った食材でもう1品作ろう！



## ★簡単！甘酢天津飯

【材料：2人分】

かに風味かまぼこ	4本(30g)
溶き卵	3個分
鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
小ねぎ	お好み
温かいご飯(2人分)	300g
ごま油	大さじ1
A 水	100cc
A しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1

加熱しすぎると卵が  
固くなるので、半熟状  
で火を止めるのが  
ポイント！

【作り方】

- ①溶き卵にほぐしたかに風味かまぼこ、鶏がらスープの素、酒を加えて  
混ぜ合わせる。
- ②小鍋にAの調味料を入れ、片栗粉をしっかりと溶かすようによく混ぜる。  
全体を混ぜながら、中火でとろみがつくまで加熱する。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、  
半熟状になったら火を止める。
- ④器にご飯をよそい、③の卵をのせ、②のあんかけをかけて小ねぎをちらす。



エネルギー 442kcal 塩分 2.3g

過去レシピは、味の素ファンデーションホームページで見られます👉

<http://www.theajinomotofoundation.org/akaepu/>

ふれあいの赤いエプロン メニュー

検索

2019年6月より、メールマガジンの配信を開始しました！

毎月のレシピ紹介に加え、地域情報や料理教室でのホットなニュース、食・栄養軸での、減災関連情報などを  
配信しています！メルマガ登録は、ホームページ内の登録フォームにてお願いします。