

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

健康
よつかいどう
21

R3.6 No.30

ゆで鶏ときゅうりの甘辛丼

《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜 150g 淡色野菜 200g

あらかじめ、ゆで鶏を作っておくと、
すぐにできあがります。

～材料～ (2人分)

鶏むね肉	1枚
ミニトマト	3個
きゅうり	1本
塩	少々
ごはん	2膳分
みょうが	1個
青じそ	5枚
炒りごま	適量
④甘辛だれ	
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1

〈1人分栄養価〉 ※ごはん 180g で計算

熱量：559kcal、たんぱく質：33.1g、脂質：8.7g、
カルシウム：47mg、鉄分：1.1mg、食物繊維：1.5g、
食塩相当量：2.6g、野菜の量：59g、
調理時間 15分 (ゆで鶏の調理含まない)

様子を見て加熱時間を
調節してください。

～作り方～

1. 【ゆで鶏を作る】
鍋に鶏肉がかぶるくらいの湯を沸かし、沸騰したら鶏肉を加える。再び沸騰し、2分程度煮たら、火を止め、鍋に蓋をし、冷めるまで待つ。
2. ④【甘辛たれを作る】
小鍋に調味料を合わせ火にかける。煮立ったら弱火にし、ほんのりと、とろみがつくぐらいに煮詰める。
3. 【ゆで鶏ときゅうりの甘辛丼を作る】
きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。ミニトマトは半分に切る。ゆで鶏は食べやすい大きさに切る。
4. みょうがと青じそはみじん切りにし、ごはんと混ぜ合わせる。
5. 器に4のご飯を盛り、ごまをふる。きゅうりとゆで鶏とミニトマトをのせ、④の甘辛だれをかける。



みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

みぢかな野菜 プチ情報



きゅうり 豆知識

きゅうりは 9 割以上が水分であるといわれています。カリウムなどの栄養素を含んでおり、ナトリウムの排泄を促し、血圧を正常に保つ働きがあります。

きゅうりに含まれる酵素（アスコルビナーゼ）はビタミンCを壊す性質があります。ビタミンCを多く含む野菜や果物と食べ合わせる際は、酢を加えるか、加熱して酵素の働きを抑えるとよいでしょう。

中華風たたききゅうり

～材料～ （2人分）

きゅうり	1本
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2
白炒りごま	小さじ1
鷹の爪（お好みで）	1/2本



〈1人分栄養価〉

熱量：26kcal、たんぱく質：0.9g、
脂質：1.5g、カルシウム：23mg、
鉄分：0.3mg、食物繊維：0.8g、
食塩相当量：0.9g、野菜の量：50g、
調理時間 10分



とっても簡単だよ！

お子さんも一緒にクッキング！

～作り方～

1. きゅうりに塩を振り、まな板の上で板ずりをする。
2. 麺棒できゅうりをたたき割り、大きいものは食べやすい大きさに折る。
3. ボウルに調味料を混ぜ、2のきゅうりと白炒りごまと鷹の爪を加え、よく混ぜ合わせる。

～食育コラム～

子どもは、食事作りを手伝うことで、食べ物へ興味を持つきっかけになります。好き嫌いがある子ども自分が作った料理だと苦手な食材も食べてくれることがあります。子どもに料理をさせるのは、危なくて大変そう、と思われるかもしれませんが、将来にわたって大切にしたい食習慣をはぐくむために、子どもの成長に合わせて料理に関わる体験を増やしていくとよいでしょう。最初は、野菜を洗ったり、材料を混ぜてみたり、味見をしたり、お皿を並べてみたり、危なくないようなことから始めてみましょう。徐々に慣れてきたら、卵を割ったり、キッチンばさみを使って切ったりすることもよいです。

問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

そのほかのレシピも四街道市ホームページからダウンロードできます。右のQRコード、または四街道市ホームページのトップ画面右上に「おすすめレシピ」と入力して検索してください

