

～野菜・肉・米が食べられる時短レシピ～

にんじんチキンライス

10分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/5(70g)がとれる。
- ・フライパンや鍋は使わず、すべて電子レンジで調理。

●● 献立のコツ ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は、芋や根菜よりも**青菜**などの**葉物**の野菜料理がおすすめ。
- ・汁ものを組み合わせる場合は、**野菜など具沢山**にして**調味料を控えて減塩**にする。

材料(2人分)

温かいごはん	300g
鶏もも肉 (皮無し)	140g
にんじん	90g
冷凍コーン	30g

冷凍枝豆	20粒
顆粒コンソメ	小さじ1 (3g)
塩	0.5g

下準備



- ・ にんじんを皮ごとすりおろす。
- ・ 冷凍コーンは解凍する。
- ・ 冷凍枝豆は解凍する。
- ・ 鶏もも肉は1～1.5cm大に切る。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

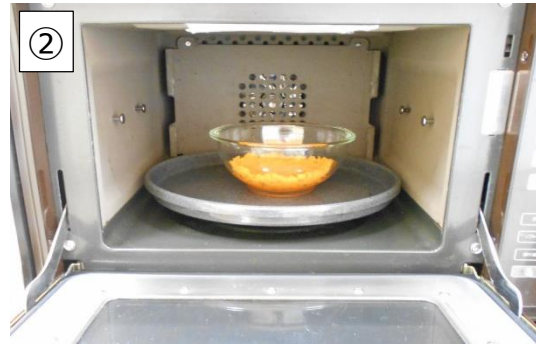
※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。

①



すりおろした人参を耐熱容器の側面に薄く広げる。

②



人参の水分を蒸発させるためにラップはかけず、電子レンジ(500w)で3分加熱する。

③



耐熱容器に鶏もも肉を入れる。塩を加えて、よく混ぜ合わせて下味をつける。

④



ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。生の箇所があれば1分~1分30秒加熱を追加する。

⑤



鶏もも肉の余分な油はキッチンペーパーで吸い取る。すりおろした人参、コーン、枝豆、コンソメを入れて混ぜ合わせる。

⑥



温かいごはんを加えて、まんべんなく混ぜ合わせる。

● ●ヘルシーアップのコツ● ●

- ・鶏もも肉を脂身の少ないムネ肉やツナの水煮缶に代えるとカロリーオフ、脂質オフ。
→血糖値、コレステロールが気になる方
- ・ひじき、きのこを加えると食物繊維アップ。
→血糖値、中性脂肪、コレステロールが気になる方
- ・ひじき、きのこを加えるとカリウムアップ。
→血圧が気になる方

● ● いろいろアレンジ ● ●

- ・ブラックペッパーをふりかけて味のアクセントに！

にんじんチキンライス(1人分)

- ・エネルギー量 392kcal
※ごはん150gの場合
- ・食塩量 1.1g
- ・野菜量 70g