



京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 学生考案レシピ



【ミネストローネ】

材料	分量 (1人分)	【作り方】
鶏もも肉	50g	<p>①下準備 野菜：それぞれ1~2cm角に切る 鶏肉：小さめの1口大に切る。</p> <p>②鍋でサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら野菜を入れしんなりするまで、炒める。</p> <p>③水、コンソメ、トマトソース、ミックスビーンズを加えて煮込み(20分程度)、調味料で味を調える。</p> <p>④仕上げに、パセリ、黒こしょう、オリーブオイルをお好みでかける。</p> <p>【アピールポイント】 ・たんぱく質をしっかり摂ることができるように鶏肉を使用しました。 ・トマトソースの旨味で少な目の食塩でも美味しくいただけます。今回は、カゴメのトマトソースを使い、塩分の調整をしています。</p>
ミックスビーンズ(缶)	25g	
玉ねぎ	25g	
にんじん/なす	20g/20g	
キャベツ	25g	
じゃがいも	20g	
トマトソース/水	100g/100g	
サラダ油	2g(小さじ1/2)	
コンソメ	0.7g	
塩/こしょう	0.5g/適宜	
万願寺とうがらし	1/2本	
乾燥パセリ/黒こしょう/ エキストラバージンオリーブ オイル	お好みで	



【豆乳カレースープ】

材料	分量 (1人分)	【作り方】
豚バラ肉	50g	<p>①下準備 豚バラ肉：一口大に切る。 にんじん：半月切り 玉ねぎ：薄切り 九条ねぎ：輪切り しめじ：小房に分ける さつまいも：乱切り ブロッコリー：小房に切り分け下茹で</p> <p>②豚バラ肉を炒め油が出てきたら、にんじん、玉ねぎを加え炒める。火が通ったら塩、こしょう、カレー粉も加えさらに炒める。</p> <p>③鍋に、水、ブイヨン、しめじ、さつまいもを加え、火が通るまで煮る。下茹でしたブロッコリー、九条ねぎ、2種類の豆乳を加え、温める程度に加熱し完成。</p> <p>【アピールポイント】 2種類の豆乳を使用することで、ほどよい豆乳感とまろやかさのあるカレーに仕上げることができました。</p>
にんじん	15g	
玉ねぎ/九条ネギ	20g/10g	
しめじ	15g	
さつまいも	20g	
カレー粉	1.6g	
塩	0.6g(ひとつまみ)	
コンソメ	0.8g	
こしょう	適宜	
無調整豆乳/調整豆乳	50g/50g	
水	100g(1/2カップ)	
ブロッコリー	30g	

