

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	水菜お浸し	巣ごもりたまご	きな粉 ミルク	りんご
昼	ごはん	ほうれん草 しめじあえ 南瓜の味噌汁	鰯ごま味噌焼き	ヨーグルト	
夕		主食・主菜 照り焼きチキン ライスバーガー レシピはこちら➡	副菜 根菜たっぷり ミネストローネ ブロッコリーナムル		みかん

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

食育レシピ 照り焼きチキン
ライスバーガー

あしたの食卓研究所



(日本食育コミュニケーション協会)

おうちごはんやお弁当にオススメ、アレンジ自在のライスバーガーは、意外と簡単に作ることができます。
甘辛の照り焼きチキンとさっぱりした人参ラペ&レタスの相性が抜群!

材料(4人分)

ごはん大盛4杯分(約700g)、具材:南部鶏もも肉160g、人参1/2本(70g)、バタビアレタス4枚(50g)、刻み葱・刻み海苔適量
調味料 米粉適量、サラダ油適量、マヨネーズ適量
【A】ごま油大さじ2、ごま適量、醤油大さじ1 1/2、片栗粉小さじ2
【B】オリーブ油大さじ1、酢大さじ1、砂糖小さじ1/3、塩少々
【C】醤油大さじ1、砂糖大さじ1、酒大さじ1

下準備

- ① ボウルにご飯と【A】を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①を8等分し、高さ約1cmになるようにギュッと押し固める。(タッパーやセルクル型を使うときれいに行ける)
- ③ 鶏肉を一口大に切り、米粉を薄くまぶす。レタスは洗い、水気を拭きとっておく。

作り方

- ④ 人参はせん切りにする。混ぜ合わせた【B】と和え、15分以上置く。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②を両面カリッとなるように焼き、取り出しておく。
- ⑥ フライパンに油を敷き、③の鶏肉を入れて、両面焼く。色が変わったら【C】を入れて、タレを絡めながら肉に火を通す。
- ⑦ ⑤バンズ→レタス→④人参ラペ→⑥鶏肉→マヨネーズ→葱・海苔→バンズの順にのせてできあがり。

● 台所ワンポイント

- * ご飯に片栗粉を少し入れることで、バンズの崩れ防止になります。
- * 人参ラペが苦手な方は省いても構いません。
- * お好みで、きんぴらごぼうや蓮根など挟んでもおいしく召し上がれます。

照り焼きチキン
ライスバーガーの
栄養価(1人分)

エネルギー
526 kcal

たんぱく質
12.9 g

脂質
20 g

塩分
1.9 g

