



# 油で揚げないヤンニョムチキンとナムル丼

主食・主菜・副菜で566kcal、デザートいれても618kcal!

カラダ塾 (体重コントロール) 令和6年2月28日 (水) 羽村市健康課

## ★主菜 ヤンニョムチキン

材料	2人分量	5人分量	作り方
鶏もも皮なし	180g	450g	① 鶏肉は1人3切れになるように切り、酒・しょうが・にんにくで下味をつける。片栗粉をまぶす。 ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①を入れる。フタをして両面を焼き揚げる。 ③ ボウルにA(コチュジャン、しょうゆ、はちみつ)を入れて混ぜ、②を加えてからめる。 ④ 皿にサニーレタス、ミニトマト、③を盛る。
酒	7.5g 大さじ1/2	18g 大さじ1強	
しょうが(すりおろし)	5g 小さじ1	12.5g 小さじ2と1/2	
にんにく(すりおろし)	5g 小さじ1	12.5g 小さじ2と1/2	
片栗粉	13.5g 大さじ1と1/2	33g 大さじ4弱	
油	12g 大さじ1	30g 大さじ2.1/2	
A コチュジャン	10g 小さじ2	25g 小さじ5	
しょうゆ	6g 小さじ1	15g 小さじ2と1/2	
はちみつ	10g 小さじ1/2	25g 大さじ1強	
サニーレタス	40g 2~3枚	100g 1/3株	
ミニトマト	60g 6個	150g 15個	



1人分栄養価 エネルギー218kcal 蛋白質15.4g 脂質9.7g 食塩相当量0.8g

## ★主食&副菜 ナムル丼

材料	2人分量	5人分量	作り方
もやし	100g 1/2袋	250g 1と1/2袋	① 小松菜→2cm長さに切る しょうが→せん切り にんじん・ねぎ→2cm長さのせん切り ② 鍋に湯を沸かし、もやしとにんじんを入れる。ひと煮立ちしたら小松菜を加えて3分茹でる。ザルにあけ、粗熱がとれたら水気を絞る。 ③ ボウルにゴマ油・鶏ガラスープの素を合わせ、②を加えてよく混ぜる。しょうがとねぎを加える。 ④ 小鍋に卵を入れて溶き、火にかけて炒る。 ⑤ 器にごはんを盛り、上に③と④をのせる。 ⑥ しょうゆで溶いたコチュジャンをのせ、白ゴマをふる。
小松菜	50g 2株	125g 5株	
にんじん	10g 2cm	25g 5cm	
ねぎ	10g 10cm	25g 25cm	
しょうが(せん切り)	5g 1片	12g 2片	
ゴマ油	6g 大さじ1/2	15g 大さじ1強	
鶏ガラスープの素	2.5g 小さじ1	6.5g 小さじ2と1/2	
卵	60g L1個	150g 2と1/2個	
ごはん	【1人分】 女性150g 男性180g		
しょうゆ	3g 小さじ1/2	7.5g 小さじ1強	
コチュジャン	5g 小さじ1	12.5g 小さじ2と1/2	
白ゴマ	3g 大さじ1/2	7.5g 大さじ1強	



1人分栄養価 女性 エネルギー348kcal 蛋白質7.9g 脂質7.0g 食塩相当量1.3g  
男性 エネルギー395kcal 蛋白質8.5g 脂質7.1g 食塩相当量1.3g

## ★デザート レモンかん

材料		作りやすい分量 (4人分)	作り方
水		360g	① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰させながら寒天を煮溶かす。 ② 砂糖と絞ったレモン汁を加える。 ③ 粗熱をとって器に盛り、冷やし固める。 ※ レモンスライスをのせて固めても
粉寒天		1g	
砂糖		50g	
レモン汁		1個分 約40ml	

1人分栄養価 エネルギー52kcal 蛋白質0g 脂質0g 食塩相当量0g

1食分栄養価 女性 エネルギー618kcal 蛋白質23.3g 脂質16.7g 食塩相当量2.1g (ごはん150g)  
男性 エネルギー665kcal 蛋白質23.9g 脂質16.8g 食塩相当量2.1g (ごはん180g)