

7月のレシピ

タンドリーチキン ～ハリッサ仕立て～

暑い日が続きますが皆さん夏バテなどしていないですか？
暑いとどうしても簡単な食事で済ませがちですが、夏バテを
予防するには栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
色々な種類の食材を食べると、体に必要な栄養素を自然と
摂る事ができます。下に記載している10の食品群を満遍なく
毎日食べましょう。目標は1日7種以上です。



★材料（5人分）★

- 鶏もも肉70g 5枚
- プレーンヨーグルト 50g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ハリッサ 小さじ2

A

★作り方★

- ①鶏もも肉に数か所フォークを刺し、味が染み込みやすいようにする。
- ②①をボウルに入れ、Aを加え揉み込みながらしっかり混ぜ合わせる。
- ③②をフライパンで両面に焼き色がつくまで火にかける。
- ④鶏肉に火が通ったら器に盛りつけて完成。

エネルギー：110kcal 塩分：0.5g



さかな



動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富です

魚、イカ、タコ、貝類、干物など

あぶら



適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要です

サラダ油、バター、ゴマ油など

にく



良質なたんぱく源の代表です

牛、豚、鶏、ハムなど

ぎゆうにゆう



たんぱく質とカルシウムが豊富です

牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

やさい(きのこ)



ビタミンと食物繊維がとれます

ほうれん草、トマト、人参、南瓜など

かいそう



低エネルギーでミネラルと食物繊維が豊富です

わかめ、昆布、のり、椎茸など

(に)

いも



糖質でエネルギー補給
ビタミン、ミネラルも含まれます

じゃが芋、さつまいろ芋、山芋など

たまご



たんぱく質のもとになる
必須アミノ酸やカルシウムが豊富です

鶏卵など

たいず



いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれます

豆腐、納豆、油揚げ豆乳など

くだもの



ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれます

りんご、みかん、バナナ、いちごなど

合言葉は **さあにぎやか(に)いただく** です

「さあにぎやかにいただくは」東京都健康長寿センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。