

くらし・手続き

子育て・教育

健康・福祉・医療

人権・文化・スポーツ

まちづくり・環境

市政情報

施設案内

トップページ > 健康・福祉・医療 > 健康・保健衛生 > 健康づくり > 食生活・栄養 > とよなっかメレシビ(旧マチカネレシビ) > 洋食 > 軟菜食  
> 【軟菜食】トマト煮込み(鶏肉)(ポークビーンズの代替食)

## 【軟菜食】トマト煮込み(鶏肉)(ポークビーンズの代替食)

Xポスト Facebook 印刷で読む ページ番号: 115989005 更新日: 2022年3月28日

印刷

&gt; 【普通食】ポークビーンズ

&gt; 【糖尿食】トマト煮込み(牛肉赤身)(ポークビーンズの代替食)

&gt; 【減塩食】トマト煮込み(ささみ)(ポークビーンズの代替食)



### 栄養価

#### 1人分

エネルギー: 564kcal  
たんぱく質: 16.1g  
脂質: 13.5g  
炭水化物: 83.5g  
食塩相当量: 1.4g  
野菜量: 235g

### ご飯 150g

エネルギー: 234kcal たんぱく質: 3g 脂質: 0.3g 炭水化物: 51.9g 食塩相当量: 0g 野菜量: 0g

### トマト煮込み(鶏肉)

エネルギー: 219kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 7g 炭水化物: 19.4g 食塩相当量: 1.1g 野菜量: 195g

- 豚肉をやわらかく消化しやすい鶏肉に変更しています。
- 香辛料(こしょう)は使用していません。

### 材料

鶏肉 50g  
野菜類  
玉葱 80g  
人参 30g  
じゃがいも 70g  
ブロッコリー 35g  
調味料  
ケチャップ 15g  
チキンブイヨン 10g  
ホールトマト 50g  
片栗粉 2g  
塩 0.5g

### 作り方

- 1.鶏肉を下茹でする。(完全に中まで火が通ってなくても良い)
- 2.野菜類も下茹でする。
- 3.鍋に調味料を入れ火にかけ、1とブロッコリー以外の2を入れて、10分ほど煮込む。
- 4.3をお皿に盛り、ブロッコリーを添えて、完成。

## 胡麻マヨネーズ和え

エネルギー：83kcal たんぱく質：0.9g 脂質：6.2g 炭水化物：5.1g 食塩相当量：0.3g 野菜量：40g

○繊維の多いセロリは使用していません。

### 材料

りんご 30g  
グリーンアスパラ 30g  
人参 10g  
マヨネーズ 8g  
塩 0.1g  
ごま 0.5g

### 作り方

- 1.りんごは皮付きのままちょう切りにし、水に分量外の塩を入れたものに浸す。
- 2.アスパラは皮をむき、3cm程の長さに切る。人参も皮をむき、アスパラの長さに合わせて細切りにする。
- 3.2を湯がき流水で冷まし水を切っておく。1も水を切る。
- 4.マヨネーズ・塩・ごまを混ぜ、3を加えて混ぜ合わせる。

## ぶどうゼリー

エネルギー：28kcal たんぱく質：0g 脂質：0g 炭水化物：7.1g 食塩相当量：0g 野菜量：0g

○普通食と同じ

### 材料

ぶどうゼリー 1個  
※市販品を使用しています。

【メニュー提供】エムサービス株式会社

#### お問い合わせ

健康医療部 健康推進課 >

〒561-0881 豊中市中桜塚4丁目11番1号 豊中市保健所

電話：06-6152-7381

ファクス：06-6152-7328

このページの作成担当にメールを送る

[ページの先頭へ戻る](#)

[個人情報取り扱いについて](#)

[このホームページについて](#)

[著作権・リンクについて](#)

[サイトマップ](#)

[組織と業務案内](#)

[リンク集](#)



豊中市  
Toyonaka City

〒561-8501 大阪府豊中市中桜塚3丁目1番1号  
電話：06-6858-5050（総合コールセンター）  
法人番号6000020272035

[市役所のご案内](#)



40万人の  
とよなか  
未来バトン



OSAKA, KANSAI, JAPAN  
EXPO2025

© 2024 Toyonaka City.