

[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 \(旧マチカネレシビ\)](#) > [肉料理](#) > [軟菜食](#)
 > [【軟菜食】鶏照煮 \(鶏唐揚げ \(ノンフライ\) の代替食\)](#)

【軟菜食】鶏照煮 (鶏唐揚げ (ノンフライ) の代替食)

[×ポスト](#) [Facebook](#) [LINE](#) ページ番号：870968028 更新日：2022年3月28日 [印刷](#)

- > [【普通食】鶏唐揚げ \(ノンフライ\)](#)
- > [【糖尿食】鶏唐揚げ \(ノンフライ\)](#)
- > [【減塩食】ささみ照煮 \(鶏唐揚げ \(ノンフライ\) の代替食\)](#)



栄養価

1人分

エネルギー：554kcal
 たんぱく質：27.7g
 脂質：17.9g
 炭水化物：57.4g
 食塩相当量：2.5g
 野菜量：150g

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

鶏照煮

エネルギー：217kcal たんぱく質：17.5g 脂質：13.5g 炭水化物：2.1g 食塩相当量：0.9g 野菜量：30g
 ○消化しやすい炊き物に調理方法を変更。

材料

鶏もも肉 100g
 濃口醤油 5g
 砂糖 3g
 片栗粉 1g
 [付け合わせ]
 黄ピーマン 30g

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.鍋にだし汁、醤油、砂糖を入れ、1の鶏肉も入れる。
- 3.鶏肉に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.お好みで黄ピーマンを添える。

煮合せ(高野豆腐)

エネルギー：70kcal たんぱく質：4.9g 脂質：2.9g 炭水化物：2.6g 食塩相当量：1g 野菜量：20g
 ○消化しやすい煮合せに変更。

材料

高野豆腐 9g(1/2個)
人参 20g
濃口醤油 3g
薄口醤油 3g
砂糖 2g
酒 2g
みりん 2g

作り方

- 高野豆腐は水に戻して水気を切り、お好みの大きさに切る。
- 人参は、小さめの乱切りにする。
- 鍋に水と調味料を入れて、高野豆腐と人参を煮る。

浸し

エネルギー：33kcal たんぱく質：2.3g 脂質：1.2g 炭水化物：0.8g 食塩相当量：0.6g 野菜量：100g
○普通食と同じ

材料

青菜 100g
ごま 2g
濃口醤油 4g

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、青菜を茹でる。
- 2.5cm幅に切り、水気をしっかり絞る。
- 醤油、ごまを加えてよく混ぜ合わせる。

【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](#)

[個人情報の取り扱いについて](#)

[このホームページについて](#)

[著作権・リンクについて](#)

[リトマップ](#)

[組織と掌務案内](#)

[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
どよなか
未来バトン



OSAKA KANSAI JAPAN
EXPO2025

© 2024 Toyonaka City.