

フライパンひとつで！！

鶏肉の治部煮

エネルギー 309kcal 食塩相当量 1.6g



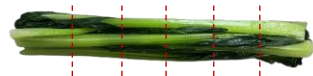
片栗粉をつけることでお肉に味がつきやすくします
冷めてもおいしく食べられます。お弁当にも！

材料（4人分）

鶏もも肉	… 360g		濃口醤油	… 大さじ2
片栗粉	… 大さじ3	★	みりん	… 大さじ2
油	… 大さじ2		砂糖	… 大さじ1/2
小松菜	… 100 g	水		… 300ml
人参	… 10cm(約100 g)	わさびチューブ	… 6センチ	
パプリカ(黄)	… 1/4個(40 g)			
しいたけ	… 4個			

作り方

- ①パプリカは一口大の乱切り、人参は飾り切り、しいたけは軸を落とす
- ②フライパンに適量の水、人参を入れて火にかけ、沸騰したらしいたけを入れ、3分後にパプリカを入れてすぐに取り出す
小松菜を茎の部分から入れて、30秒程度たったら全体をつけて1分程度ゆでる
冷水に取り出して水気をしぼり、葉と茎を交互に並べ1/6にカットする
- ③鶏肉を3cm角に切り、ペーパーで水気をふく
- ④ビニール袋に鶏肉と片栗粉を入れ、片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンに油を入れて中火で温め、鶏肉の皮を下にして並べる
焼き色がつくまで焼いたら水と調味料(★)を入れ、5分程度煮込む
- ⑥人参、しいたけ、パプリカを入れ、とろみがつくまで5分～10分煮込む
- ⑦鶏肉、野菜の順に盛り付け、小松菜、わさびを添える



簡単アレンジ

野菜はほうれん草や春菊などなんでもOK！豆腐や里芋もおすすすめです

煮物の見た目が華やかに ねじり梅 (人参の飾り切り)

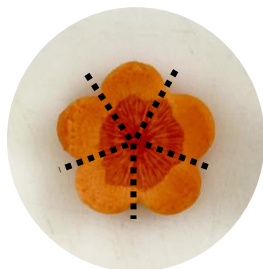


切り方

- ①人参を1cmの厚さに切り、梅型でくり抜く
- ②中心に向かって切り込みをいれる
- ③切り込みに向かってはじめは薄く、だんだん厚くなるように切り取る



型でくり抜く



半分くらいまで
切り込みをいれる



切り込み



切り込みに向かってはじめは薄く
だんだん厚くなるように

暑い夏にぴったり 麦とろごはん

エネルギー 296kcal 食塩相当量 0.3g

さらっと食べられ、暑い夏にぴったりです
よく噛んでゆっくり食べてみましょう！



材料 (4人分)

白米	…	2合	長いも	…	300g
押麦	…	25g	めんつゆ (2倍濃縮)	…	大さじ1
			青のり	…	少々

作り方

麦
と
ろ
ご
は
ん

- ①白米は通常の水加減で準備する
- ②押麦、水を50ml加える
- ③30分浸漬後、炊飯する
(炊きあがり2.2合 約730g)

と
ろ
ろ

- ①長いもは皮をむいてすりおろす
- ②めんつゆを入れて混ぜる
- ③食器に盛り付け青のりをかける

みょうがたっぷり

きゅうりとみょうがの酢の物

エネルギー 24kcal 食塩相当量 0.2g



材料（4人分）

きゅうり	… 2本(200 g)	砂糖	… 大さじ1
みょうが	… 2個(40 g)	米酢	… 大さじ2
釜揚げしらす	… 20 g	濃口醤油	… 小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりはヘタを落として縦半分にカットし、斜めにできるだけ薄く切る
みょうがは縦半分に切り、芯を落として斜めに千切りする
- ②鍋にお湯を沸かし、きゅうりを柄付きザルに入れて3秒ゆでて冷水で冷ます
- ③調味料を合わせ、しぼったきゅうりとみょうがを入れる
- ④食器に盛り付け、しらすを上飾る

減塩ポイント

きゅうりは塩もみするのではなく、さっとゆでることで食感はそのままだにしんなりさせることができます

季節の果物でアレンジ自由！

オレンジカップ

材料（4人分）



オレンジ	… 2個	カットスイカ	… 少量1パック(80g)
キウイフルーツ	… 1個	ぶどう	… 4粒

作り方

- ①オレンジは上下のヘタを1cmずつカットし、横半分に切る
- ②断面を手前にして置き、皮が切れないようにまっすぐ包丁を入れ、左手で回しながら果実をくりぬいてカップにする
- ③キウイフルーツ、スイカ、ぶどうは食べやすい大きさにカットする
- ④オレンジのヘタを入れカップの底にする。果物をカップに盛り付ける