

やわらか 海苔チキン

エネルギー…200kcal

食塩相当量…0.6g

鶏むね肉はやわらかく、れんこんは歯ざわりよく仕上げます。青のりとレモンで、薄味でも美味しく食べられます。



【材料 4人前】

鶏むね肉（皮なし） …320g

れんこん …160g

片栗粉 …大さじ4

青のり …小さじ4

(※) しょうが …チューブ5cm
濃口しょうゆ …小さじ2

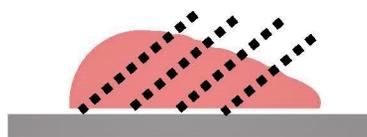
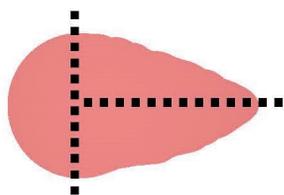
サラダ油 …大さじ2

レモン …お好みで

レタス …80g

【作り方】

- ① れんこんの皮をむいて5mmほど半月切りにする
- ② 鶏むね肉を3つに切り分け、1cm弱のそぎ切りにする



- ③ ボウルに鶏肉、れんこん、(※)を合わせてなじませ、下味をつける
- ④ 片栗粉と青のりを混ぜる
- ⑤ ③に④をまぶして、サラダ油を引いて中火で加熱したフライパンで鶏肉とれんこんに焼き色がつくまで焼く
- ⑥ 皿にレタスをして、焼けた鶏肉とれんこん、レモンを盛り付ける

★ れんこんはお好みで皮付でもOK. 香ばしく仕上がります。

根菜 チャウダー

エネルギー…86kcal

食塩相当量…0.8g

バターと牛乳でコクを出します。
根菜を大きくカットした、
食べ応えのあるスープです。
こしょうで味をひきしめます。



【材料 4人前】

かぶ …100g

ベーコン …32g

マッシュルーム …60g

さつまいも皮付 …80g

水 …320cc

牛乳 …160cc

固形コンソメ …1個

バター …4g

あらびきこしょう …適量

【作り方】

- ① かぶはくし切りにし、茎を残して皮をむき、ひとくち大に切る
- ② マッシュルームは石づきをおとして、ひとくち大に切る
- ③ さつまいもは皮付のまま、1.5cmくらいの角切りにする
- ④ 中火～やや強火に加熱した鍋にバターを入れてとかし、かぶ、マッシュルーム、さつまいも加えて炒める
- ⑤ ④に水とコンソメを入れて、かぶとさつまいもがやわらかくなるまで煮る
- ⑥ 牛乳とあらびきこしょうを加えて温め、盛り付ける

★ かぶ ⇒ 白菜

さつまいも ⇒ じゃがいも、かぼちゃ

マッシュルーム ⇒ まいたけ、しめじなど

牛乳 ⇒ 豆乳

食材を変えて様々なアレンジができるメニューです。

和風 キャロット ラペ

エネルギー…37kcal
食塩相当量…0.7g

酢の酸味、ごまの香ばしさ、
ツナ等のうま味を活かした、
減塩メニューです。



【材料 4人前】

マグロやカツオの水煮缶 …1缶(70g) 酢 …小さじ4
にんじん …140g 濃口しょうゆ …小さじ1
食塩 …小さじ1/4 白ごま …小さじ2

【作り方】

- ① にんじんを千切りにする
- ② ①をボウルに入れ、食塩をふってもんでおく
- ③ にんじんから水分が出てきたら、しぼってほぐして別のボウルにうつす
- ④ ③に水煮缶(汁ごと)、酢、濃口しょうゆ、白ごまを入れて混ぜる

★ 『ラペ』とは『すりおろす』という意味です。スライサーを使うと、簡単に千切りができます。

低カロリーデザート 豆乳プリン

1人前50kcal

- ① 鍋に調整豆乳200mlと粉ゼラチン4gをふり入れて、混ぜながら中火で加熱。
- ② 少しフツフツしてきたら火からおろし(沸騰させすぎない)、器に流して冷やし固める
- ③ 食べる直前に、シロップを小さじ1かける