

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上



・鶏もも肉のチリソース炒め  
・切り干し大根とひじきのさっぱり和え  
・厚揚げと大豆もやしのスープ ・豆乳もち

材料  
(4人分)

- 【鶏もも肉のチリソース炒め】**  
鶏もも肉(皮なし) 300g  
塩 0.6g(小さじ1/10)  
こしょう 少々  
エリンギ 100g(1パック)  
たけのこ水煮 140g  
長ねぎ 45g(1/2本) しょうが 20g(1かけ)  
にんにく 10g(1かけ) ピーナッツ(素煎り) 15g  
万能ねぎ 12g(1/4束)  
ごま油 小さじ1
- A トマトケチャップ 54g(大さじ3)  
酒 大さじ1 酢 大さじ1と1/2  
豆板醤 6g(小さじ1) 砂糖 9g(大さじ1)  
鶏ガラスープの素 2.5g(小さじ1)  
水 1/2カップ  
塩 0.6g(小さじ1/10) こしょう 少々  
片栗粉 3g(小さじ1) 水 小さじ1
- 【切り干し大根とひじきのさっぱり和え】**  
切り干し大根 20g 芽ひじき 8g  
きゅうり 100g(1本)  
塩 0.6g(小さじ1/10)  
しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1 だし汁 大さじ1と1/2  
ごま油 小さじ1/2
- 【厚揚げと大豆もやしのスープ】**  
大豆もやし 200g(1袋)  
厚揚げ 60g(1/3枚)  
小松菜 60g(1/4袋)  
干しいたけ 5g だし汁 3カップ  
酒 大さじ1と1/2 しょうゆ 小さじ1  
塩 2g(小さじ1/3) のり 2g
- 【豆乳もち】**  
無調整豆乳 200g(1カップ)  
片栗粉 36g(大さじ4)  
砂糖 27g(大さじ3)  
きな粉 21g(大さじ3)

作り方

- 【鶏もも肉のチリソース炒め】**  
①鶏もも肉は2~3cm角に切り、塩、こしょうをふる。  
②エリンギは乱切りにする。たけのこは下茹でし、小さめの乱切りにする。  
③ピーナッツは半分に割る。万能ねぎは小口切りにする。  
④長ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。  
⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れて炒める。香りが出たら、①を入れ、焼き色が付くまで炒める。  
⑥⑤に、エリンギ、たけのこ、ピーナッツを順に加えて炒め、Aを入れ沸騰させる。  
⑦片栗粉を水で溶き、⑥に回し入れ、とろみをつける。  
⑧器に盛り、万能ねぎを散らす。
- 【切り干し大根とひじきのさっぱり和え】**  
①切り干し大根は水に浸して戻し、水けを絞り、3cm長さに切る。  
②ひじきは水に浸して戻し、沸騰した湯でざっとゆで、ザルにあげて冷まし、水けを絞る。  
③きゅうりは、千切りにし、塩を少々ふって、しんなりさせる。  
④Bを合わせて調味液を作る。  
⑤①②③を④の調味液で和える。
- 【厚揚げと大豆もやしのスープ】**  
①干しいたけは、水で戻し、食べやすい大きさに切る。  
②小松菜は、食べやすい長さ(2cmくらい)に切る。  
③厚揚げは、熱湯をかけ油抜きをし、1cmくらいの角切りにする。  
④鍋にだし汁を入れ、火にかけて、①②と大豆もやしを入れ、ひと煮立ちさせる。  
⑤④に③と酒、しょうゆ、塩を入れて、ざっと煮る。  
⑥⑤を器に盛り、のりを刻んで散らす。
- 【豆乳もち】**  
①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れて、へらでよくかき混ぜる。  
②①を中火にかけ、へらで混ぜ続ける。  
③トロリしてきたら、さらに混ぜ、もっちりしてきたら火からおろす。  
④ぬらしたスプーンで成形し、きな粉をまぶす。



【1人当たり】

エネルギー	616kcal
食塩	2.9g
野菜使用量	201g