



・鶏つくね ・こまつなサラダ  
・カブの甘酢あえ ・長イモとこんにゃくの味噌汁

材料  
(4人分)

<b>【鶏つくね】</b>	
鶏むね肉	150g
木綿豆腐	150g(1/2丁)
干しひじき	5g(大さじ1)
長ネギ	40g(長さ15cm)
シソの葉(a)	4g(8枚)
すりおろししょうが	2g(小さじ1/2)
片栗粉	9g(大さじ1)
ごま油	12g(大さじ1)
エノキタケ	100g(小1袋)
マイタケ	80g(中1パック)
しょうゆ	24g(小さじ4)
みりん	24g(小さじ4)
砂糖	6g(小さじ2)
酒	15g(大さじ1)
シソの葉(b)	1g(2枚)
ミニトマト	40g(4個)
<b>【こまつなサラダ】</b>	
小松菜	200g(2/3束)
ツナ缶	70g(1缶)
粒マスタード	18g(大さじ1)
コショウ	少々
<b>【カブの甘酢あえ】</b>	
カブ	250g(中2個)
カブの葉	50g(1カブ分)
塩	1g(小さじ1/6)
ユズの皮	少々
砂糖	9g(大さじ1)
酢	15g(大さじ1)
<b>【長イモとこんにゃくの味噌汁】</b>	
長イモ	100g(長さ5cm)
長ネギ	30g(長さ10cm)
こんにゃく	150g(1/2枚)
みそ	24g(小さじ4)
だし汁	500g(2.5カップ)
<b>【ご飯】</b>	600g

作り方

【鶏つくね】

- ①干しひじきは水で戻し、十分に水気を切る。
- ②長ネギとシソの葉(a)はみじん切りにする。エノキタケは石づきを切り落とし、2等分にする。マイタケは小房に分ける。
- ③ボウルに鶏むね肉と豆腐を入れてよく混ぜる。②の長ネギとシソの葉(a)、すりおろししょうが、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④③を12等分にし、俵形に成形する。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④をこんがり両面を焼く。
- ⑥⑤のフライパンにエノキタケとマイタケを加えしんなりしたら、Aの調味料を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦たれにとろみが出たら火を止め、皿に盛り付ける。
- ⑧千切りにしたシソの葉(b)を上から散らし、ミニトマトを添える。

【こまつなサラダ】

- ①小松菜は熱湯でゆでて冷水にさらし、十分水気を切る。4cm長さに切る。
- ②ツナ缶を汁ごとボールに入れ、①と粒マスタードを加えよく混ぜる。最後にコショウで味を調える。

【カブの甘酢あえ】

- ①カブはいちょう切りに、カブの葉は2cm長さに切る。
- ②ユズの皮は薄くそぎ、千切りにする。
- ③①をビニール袋に入れて塩でもみ、15分くらい置いて、水気が出たらよく絞る。
- ④③のビニール袋に②のユズ、砂糖、酢を加え、もんで置いておく。

【長イモとこんにゃくの味噌汁】

- ①長イモは皮をむき、短冊切りにし、こんにゃくも同様の大きさに切る。長ネギは小口切りにする。
- ②沸騰した湯にこんにゃくを加え、あく抜きをする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、①を加える。
- ④長イモのシャキシャキ感が残る程度に火が通ったら、みそを溶き火を止める。



【1人当たり】

エネルギー 547kcal

食塩相当量 2.4g

野菜使用量 230g