



・鶏のささみと小松菜のトロみ炒め
・切り干し大根とツナの和え物
・マイタケのみそ汁 ・カボチャの茶巾

材料
(4人分)

【鶏のささみと小松菜のトロみ炒め】
若鶏肉ささみ 200g
塩 0.8g(少々)
こしょう 0.8g(少々)
酒 15g(大さじ1)
片栗粉(a) 11.3g(大さじ1/2)
小松菜 200g(1束)
ニンジン 100g(1本)
シイタケ 80g(大4個)
さくらえび 5g(大さじ1)
お湯 300cc
中華だし 3g(小さじ1)
卵 40g(1個)
サラダ油 8g(小さじ2)
ニンニク 7g(1/2かけ)
片栗粉(b) 11.3g(大さじ1/2)
水 15cc(大さじ1)

【切り干し大根とツナの和え物】
切り干し大根 40g
糸三つ葉 40g(2束)
湯通し塩蔵わかめ 10g
ツナ缶 80g(1缶)
A { マヨネーズ 29g(大さじ2と1/3)
酢 30g(大さじ2)
しょうゆ 12g(小さじ2)

【マイタケのみそ汁】
マイタケ 60g
かつお・昆布だし 660g
淡色辛みそ 36g
アサツキ 2g

【カボチャの茶巾】
日本カボチャ 240g
B { はちみつ 20g
普通牛乳 20g(大さじ1と1/3)
無塩バター 24g

【ご飯】 600g

作り方

【鶏のささみと小松菜のトロみ炒め】
①小松菜は5~6cmの長さに切り、耐熱皿に乗せ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
②ささみはひと口大の削ぎ切りにし、塩、こしょう、酒をふっつてもみ、片栗粉(a)をまぶす。
③ニンジンは3cm長さの短冊切り、シイタケは石づきを除いて5mm幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。
④さくらえびはお湯で戻し、戻し汁に中華だしを加える。
⑤フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、溶きほぐした卵を入れ、大きくかき混ぜて炒め、半熟の煎り卵を作り、取り出す。
⑥5のフライパンにサラダ油の残りの半量を足し、ニンニクと2を炒め、色が変わったらニンジン、シイタケ、小松菜の順に炒め合わせる。
⑦6のフライパンにさくらえびと戻し汁を加え、煮からめる。5を戻し入れ、片栗粉(b)を水で溶き、回し入れ、トロみをつける。

【切り干し大根とツナの和え物】
①切り干し大根はぬるま湯につけてもみ洗いし、水気を絞ってざく切りにする。
②糸三つ葉は5cm長さに切り、ツナは汁を切っておく。
③わかめは水洗いして、糸三つ葉と共にざつとゆで、水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
④ボウルにAを混ぜ合わせ、1、3とツナを入れて粗くほぐし、軽くあえる。

【マイタケのみそ汁】
①マイタケは石づきを取り、小房に分ける。アサツキは小口切りにする。
②鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立ったらマイタケを加える。
③火を弱めてみそを溶き入れ、煮立つ直前に火からおろす。
④器に盛り、アサツキを散らす。

【カボチャの茶巾】
①カボチャはわたと種を除き、ひと口大に切る。
②①を耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
③②を皮と実に分けて、それぞれスプーンなどで潰す。実のほうにBを加え、混ぜ合わせる。
④それぞれを4等分に分け、ラップを広げ、実の部分、皮の部分の順に乗せ、包む。
⑤上部をひねりながら丸く整え、ラップをはずす。



【1人当たり】

エネルギー 606kcal

食塩相当量 2.8g

野菜使用量 195g