



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.22



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

タンドリーチキン

1人分栄養量

- ・エネルギー……………197 kcal
- ・食塩相当量……………1.2 g



材料（4人分）

- ・鶏もも肉（ブロック）……………320 g
- ・A（プレーンヨーグルト大さじ8、トマトケチャップ大さじ2、カレー粉小さじ4、すりおろし生姜小さじ2、すりおろしにんにく小さじ1、塩小さじ2分の1）

・サラダ菜……………4枚

・紫玉ねぎ……………4分の1個

作り方

①袋にAの材料を入れ、混ぜ合わせてタレを作る。

②鶏もも肉を4等分に切り、①の袋に入れて2時間ほど冷蔵庫に置く。

③付け合わせを準備する。サラダ菜は洗って食べやすい大きさにちぎる。紫

玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、水にさらしておく。

④フライパンに油を敷き、②の鶏肉を焼く。焼くときはタレを軽く取り、焦げ付かないように両面を色よく焼く。

⑤皿に水気を切った③の野菜と④の鶏肉を盛り付ける。



今月のおすすめ二品目

カッターチーズの

白和え風サラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー……………123 kcal
- ・食塩相当量……………0.8 g

材料（4人分）

- ・牛乳……………400 cc
- ・レモン汁……………大さじ2
- ・水菜……………100 g
- ・パプリカ（赤・黄）……………各2分の1個
- ・長ひじき（乾燥）……………16 g

- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・白すりごま……………大さじ2

作り方

①カッターチーズを作る。鍋に牛乳を入れて火にかけ、ふつふつと煮立ってきたら火を止めてレモン汁を加えて混ぜる。分離したらザルにクッキングペーパーを敷いてこす。（軽く絞って水気を切る）

②長ひじきは軽く洗い、20〜30分ほど水につけて戻しておく。

③パプリカは種とワタを取り、横半分に切って縦細切りにする。水菜は熱湯で茹でたら水にとって冷まし、水気を絞って3〜4 cmの長さに切る。

④戻したひじきの水気を切り、食べやすい長さに切る。

⑤フライパンにオリーブオイルを敷き、ひじきを1分ほど炒めたら、パプリカを加えてさらに1分ほど炒め、軽く塩をふる。バットなどに移して冷ましておく。

⑥ボウルに①で作ったカッターチーズ、マヨネーズ、白すりごまを入れて混ぜたら、水菜と⑤を加えて和える。

