



食のみかわ

食改さんの料理紹介

No.25



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

もみじご飯

1人分栄養量

・エネルギー……………317 kcal
・食塩相当量……………1.0 g

材料（4人分）

・精白米……………2合
・人参……………100g
・塩麹……………大さじ2.5
・オリーブオイル……………小さじ2

作り方

- ①米をとき、30分程度水に浸しておく。
- ②人参は、皮をむき、細切りにする。
- ③釜に米と水（2合目の目盛りまで）、塩麹を入れて軽く混ぜる。
- ④③の上に人参をのせ、オリーブオイルをかけて炊く。
- ⑤炊き上がったら、茶わんに盛る。



今月のおすすめ二品目

大根と鶏肉の炒め物 山椒風味

全量栄養量

・エネルギー……………217 kcal
・食塩相当量……………0.8 g

材料（4人分）

・大根……………300g
・ブロッコリー……………60g
・鶏もも肉……………250g
・A（しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、おろしにんにく小さじ2分の1）
・小麦粉……………大さじ1



ポイント

※お好みでラー油をかけてもおいしく召し上がれます。

作り方

- ・サラダ油……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ2分の1
 - ・しょうゆ……………大さじ2分の1
 - ・ピーナツ……………10g
 - ・粉山椒……………適量
- ①大根は短冊切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でしておく。
 - ②ポウルにAを合わせたら、一口大に切った鶏肉を入れてもみこみ、小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油（大さじ2）を熱し、皮目を下にして鶏肉を炒め、ペーパーを敷いた皿に一度取り出す。
 - ④③のフライパンをペーパーできれいに拭き、サラダ油（小さじ1）を入れて熱し、大根を4〜5分程炒め、透き通ってきたら③の鶏肉を入れ、酒、しょうゆで味を整える。ブロッコリーを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。
 - ⑤刻んだピーナツ、粉山椒をふる。