

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.39～

「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。



ごま味噌鶏じゃが

会員研修会で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／218kcal 食塩相当量／1.3g

【材料(4人分)】

鶏むね肉…… 200g マヨネーズ 大さじ1
新じゃがいも 240g 玉ねぎ …… 50g
人参…………… 100g 絹さや …… 8枚

みりん…… 大さじ1.5
味噌…………… 大さじ1.5
ごま油…… 大さじ0.5

A [水 …… 200ml
鶏がらスープの素 小さじ1
すり白ごま …… 大さじ1.5

【作り方】

- ①ポリ袋に一口大にそぎ切りした鶏肉を入れ、マヨネーズを加えてもみ込み、10分ほどおく。
- ②新じゃがいもをよく洗い、皮ごと一口大に切る。玉ねぎは8等分のくし切り、人参は小さめの乱切りにする。絹さやは筋を取って茹で、粗熱をとる。
- ③耐熱ボウルに新じゃがいもと人参を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- ④フライパンにごま油を入れて、玉ねぎと③を炒め、全体に油が回ったらAを加える。煮立ったら落とし蓋をし(アルミホイルでも可)野菜に火が通るまで、弱めの中火で煮る。(汁気がなくなったら水を足す)
- ⑤④に鶏肉を加え肉の色が変わってきたら、みりん、味噌、白ごまを加える。味噌を溶き全体を混ぜながら煮からめる。器に盛りつけ、絹さやをのせる。

春キャベツと桜えびのお浸し

会員研修会で学習した料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー／34kcal 食塩相当量／0.6g

【材料(4人分)】

春キャベツ…………… 150g 桜えび …… 5g

A [めんつゆ(2倍濃縮) …大さじ2 酢 …… 大さじ1.5
ごま油……………小さじ1 水 …… 大さじ0.5

【作り方】

- ①ポリ袋にAを入れる。
- ②キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて1分半茹でる。ざるにあげて粗熱をとり、しっかりと水気を切って①に加えてもみ、30分程おく。
- ③桜えびを加えてあえる。

