

・鶏肉炒り豆腐丼 ・春雨入りサラダ
・ジャガイモと小松菜の洋風みそスープ



材料
(4人分)

【鶏肉炒り豆腐丼】	
鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	200g
卵	50g(1個)
長ネギ	50g(1/2本)
ニンジン	50g(1/2本)
インゲン	60g(6本)
ごま油	4g(小さじ1)
A	
めんつゆ (3倍濃縮)	24g(大さじ1と1/3)
酒	15g(大さじ1)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
塩	0.6g(小さじ1/10)
刻みのり	2g
ご飯	600g
【春雨入りサラダ】	
ゴボウ	40g(1/4本)
キュウリ	200g(2本)
ホールコーン	50g
春雨(乾)	24g
サラダ菜	40g(1/2袋)
B	
塩	0.6g(小さじ1/10)
しょうゆ	18g(大さじ1)
酢	30g(大さじ2)
ごま油	4g(小さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
【ジャガイモと小松菜の洋風みそスープ】	
ジャガイモ	200g(中2個)
小松菜	130g(1/2袋)
水	300g(1.5カップ)
牛乳	300g(1.5カップ)
固形コンソメ	5.3g(1個)
こしょう	少々
みそ	24g(大さじ1と1/3)

作り方

- 【鶏肉炒り豆腐丼】**
- ①豆腐は、ペーパータオルで包み、重しを載せ、水気を切っておく。
 - ②長ネギは、粗めのみじん切りに、ニンジンは、短めの千切りにする。インゲンは、へたをとり、ゆでで斜めに切る。
 - ③Aを合わせておく。
 - ④フライパンにごま油を熱し、長ネギをさっと炒めてから、ひき肉を加えて炒める。
 - ⑤肉の色が変わったら、ニンジンを加え、さらに豆腐を入れてほぐすように炒める。
 - ⑥ニンジンが軟らかくなったら、③を加え、水分が少なくなってきたら、卵を溶いて加える。
 - ⑦インゲンも加え、卵に火が通るまで炒める。
 - ⑧器にご飯を盛り、⑤を載せる。刻みのりを散らす。
- 【春雨入りサラダ】**
- ①ゴボウは3cm長さの、ささがきにし、水にしばらく浸けてから、少量の酢(分量外)を入れたお湯でゆでて、お湯を切る。
 - ②キュウリは薄く輪切りにする。コーンは水切りしておく。
 - ③春雨はお湯でゆでて、流水で洗い、5cm長さに切り、水気を切る。
 - ④ボウルにBを入れて混ぜ、①、②、③を和える。
 - ⑤器にサラダ菜を敷き、その上に④を載せる。
- 【ジャガイモと小松菜の洋風みそスープ】**
- ①ジャガイモは、皮をむいて、太めの千切りにし、水にさらす。小松菜は、根元を切り落として、3cm長さに切る。
 - ②鍋に水、コンソメを入れ、ジャガイモの水気を切って加え、加熱する。
 - ③ジャガイモに火が通ったら、小松菜を加え、牛乳、こしょうを加える。さらに、みそを溶き入れる。



【1人当たり】

エネルギー 574kcal

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 156g