

- ・鶏肉の米粉焼き ねぎソース
- ・長芋ともずくのわさびじょうゆ和え
- ・白菜の中華スープ ・みかん



材料 (4人分)

【鶏肉の米粉焼き ねぎソース】	
鶏もも肉	400g
酒	小さじ2
米粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
レタス	120g
ブロッコリー	120g
パプリカ(黄)	60g
パプリカ(赤)	60g
長ねぎ	60g
しょうが	20g
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と小さじ1
A 水	大さじ1と小さじ1
酢	大さじ1と小さじ2
ごま油	小さじ2と1/2
ラー油	適量
【長芋ともずくのわさびじょうゆ和え】	
長芋	220g
もずく	40g
カイワレ大根	20g
しょうゆ	小さじ2
B だし汁	小さじ2と2/5
練りわさび	小さじ1と1/2
【白菜の中華スープ】	
白菜	120g
にんじん	20g
しめじ	40g
緑豆春雨	20g
水	680cc
中華味の素(顆粒)	小さじ4
酒	小さじ1
こしょう	適宜
【みかん】	中サイズ4個
【ご飯】	600g (1人150g)

作り方

- 【鶏肉の米粉焼き ねぎソース】**
- ①レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
 - ②ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、硬めにゆでる。
 - ③長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせてタシを作る。
 - ④鶏肉は皮と身の間の黄色い脂肪を取り除いてから、厚みが均等になるように包丁で開く。
 - ⑤④の皮の部分をフォークで何か所か刺して火の通りがよくなるようにし、酒をふって5分程おく。
 - ⑥⑤の鶏肉の水分をペーパータオルで拭き取り、米粉をまんべんなくまぶし、油を熱したフライパンで皮の方からじっくり焼く。
 - ⑦皮がパリッとしたら裏返し、身の方も焼く。フライパンに出てきた脂はペーパータオルで拭き取りながら焼く。
 - ⑧⑦をまな板に乗せ、1〜2分おいてから、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
 - ⑨皿にレタスを敷き、⑧を並べ、②の野菜を添え、③のタシをかける。
- 【長芋ともずくのわさびじょうゆ和え】**
- ①長芋は皮をむき、4cm長さの千切りにする。
 - ②もずくは、食べやすい長さに切る。
 - ③カイワレ大根は、半分の長さに切る。
 - ④Bを混ぜ合わせてタシを作る。
 - ⑤①と②をあわせて器にもり、④のタシを回しかけ、③を天盛りにする。
- 【白菜の中華スープ】**
- ①白菜とにんじんは3cm長さの短冊切りに、しめじは食べやすい長さに切る。
 - ②春雨は水洗いしてからぬるま湯に浸し、硬めに戻して食べやすい長さにハサミで切る。
 - ③鍋に水、中華味の素、①②を加えて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - ④③に酒、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。



【1人当たり】

エネルギー	668kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	170g