

食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上



・鶏肉のソテー ジンジャーハニーソース ・きんぴら
・人参サラダ ・すまし汁(長芋もち) ・焼きリンゴ

材料
(4人分)

- 【鶏肉のソテー ジンジャーハニーソース】**
鶏もも肉皮つき 240g
塩 2g(小さじ1/3)
こしょう 少々
ショウガ 20g(小さじ4)
A【はちみつ 28g(小さじ4)
白ワイン 60g(大さじ4)
小麦粉 6g(小さじ2)
サラダ油 16g(小さじ4)
キャベツ 200g
B【白すりごま 12g(小さじ4)
こしょう 少々
酢 30g(大さじ2)
塩 1.5g(小さじ1/4)
ミニトマト 40g(4個)
- 【きんぴら】**
ゴボウ 100g
ニンジン 40g
ブナシメジ 100g
唐辛子(干) 1本分
ごま油 4g(小さじ1)
水 100g(1/2カップ)
砂糖 9g(大さじ1)
しょうゆ 18g(大さじ1)
煎りごま(白) 3g(小さじ1)
かつお節 6g
- 【人参サラダ】**
ニンジン 100g
ツナ缶 30g(1/2缶)
タマネギ 30g
ニンニク 4g(小さじ1)
オリーブ油 4g(小さじ1)
- 【すまし汁(長芋もち)】**
長芋 80g
小ネギ 8g(2本)
干しシイタケ 8g
出し汁(干しシイタケの戻し汁と合わせて) 400cc(2カップ)
薄口しょうゆ 12g(小さじ2)
片栗粉 36g(大さじ4)
スタチ 10g(4切れ)
- 【焼きリンゴ】**
リンゴ 240g(大1個)
バター 8g(小さじ2)
砂糖 6g(小さじ2)
シナモン 少々
- 【黒米ご飯(150g)】**
精白米 255g(1と3/4合)
黒米 5g(小さじ1)

作り方

- 【鶏肉のソテー ジンジャーハニーソース】**
①鶏肉は皮にフォークで数か所穴をあけ、塩、こしょうを振って10分おく。
②ショウガはすりおろし、Aを合わせておく。
③①に小麦粉をまぶす。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を皮側から強火で焼く。
⑤両面に焼き色がついたら②を加えて火を弱め、とろみがついたら火を止める。
⑥キャベツは千切りにし、ポウルに入れ、塩を振ってしばらくおく。しんなりしたら軽く水けをきり、Bを入れてあえる。
⑦皿に⑤⑥を盛り合わせる。ミニトマトはへたを取り半分に分けて飾る。
- 【きんぴら】**
①ゴボウは皮をこそげ、斜めの細切りにして、水に2〜3分つけてから水気を切る。
②ニンジンは斜めの細切りにし、ブナシメジは石づきを取ってほぐす。
③唐辛子は種を取り、小口切りにする。
④鍋にごま油を熱し、中火で①を炒め、②、③を加えてさらに3〜4分くらい炒める。
⑤④に水を加えてふたをし、沸騰したら弱火で5〜6分炒め煮する。
⑥⑤に砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、削り節を加えて煮汁がなくなるまで混ぜながら加熱する。
⑦器に盛り、白ごまを振る。
- 【人参サラダ】**
①ニンジン、タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
②①をオリーブ油であえ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
③②に汁を軽く絞ったツナを合わせる。
- 【すまし汁(長芋もち)】**
①長芋は皮をむき、すりおろす。小ネギは小口切りにする。
②干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
③鍋に干しシイタケの戻し汁と出し汁を合わせて入れ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
④ポウルに①、②と片栗粉を入れ、よく混ぜる。
⑤③の鍋に、④をスプーンですくい、別のスプーンで落として煮る。
⑥わんに盛り、輪切りにしたスタチを乗せる。
- 【焼きリンゴ】**
①リンゴは皮ごと12等分のくし型に切り、芯の部分を取り除く。
②フライパンを中火で熱し、バターを溶かして①を加え、ふたをして両面を焼く。
③リンゴがしんなりしたらふたを取り、砂糖を全体に振り掛ける。焼き色が付いたらシナモンを振る。
- 【黒米ご飯】**
①米を研ぎ、通常の水加減に合わせて水を入れる。
②黒米をざっと洗い、①にばらばらと加え、炊飯する。



【1人当たり】

エネルギー 670kcal

食塩相当量 2.1g

野菜使用量 163g