

・鶏もも肉の照り焼き・温やっこのキノコあんかけ
・小松菜と桜エビの煮浸し・みかん



材料
(4人分)

【鶏もも肉の照り焼き】

鶏もも肉(皮なし)	320g
酒	20g(大さじ1と1/3)
おろししょうが	8g
片栗粉	24g(大さじ2と2/3)
しょうゆ	24g(大さじ1と1/3)
みりん	24g(大さじ1と1/3)
ブロッコリー	120g
シメジ	80g
塩	0.4g(少々)
コショウ	0.04g(少々)
油	8g(小さじ2)
プチトマト	80g(8個)

【温やっこのキノコあんかけ】

絹豆腐	400g
マイタケ	80g
シイタケ	80g
エノキタケ	100g
油	16g(大さじ1と1/3)
水(a)	250g(1と1/4カップ)
酒	30g(大さじ2)
しょうゆ	24g(大さじ1と1/3)
小ネギ	8g(1本)
片栗粉	12g(大さじ1と1/3)
水(b)	30g(大さじ2)

【小松菜と桜エビの煮浸し】

小松菜	200g(1束)
桜エビ(乾燥)	18g
だし汁	400g(2カップ)
しょうゆ	12g(小さじ2)
みりん	15g(小さじ2と1/2)
酒	15g(大さじ1)
塩	0.8g

【みかん】	4個
-------	----

【鶏もも肉の照り焼き】

- ①おろししょうがは絞ってしょうが汁を作っておく。
- ②鶏肉はそぎ切りにし、酒、①に全体をからめ、10分ほど置く。焼く前に水気をふき、全体に片栗粉をまぶす。
- ③ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておく。シメジはほぐしておく。
- ④フライパンに油を熱し、①の鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤鶏肉に火が通ったらフライパンから取り出し、シメジを入れて中火でさっと炒める。
- ⑥⑤にブロッコリーを入れ更に炒め、塩、コショウをふり、皿に盛る。
- ⑦フライパンにしょうゆ、みりんを加えて火にかけ、たれを作り、⑤の鶏肉を戻してからめる。
- ⑧⑥の皿に⑦を盛り、プチトマトを飾る。

【温やっこのキノコあんかけ】

- ①豆腐は4等分に切り、湯に入れて温める。小ネギは小口切りにする。
- ②マイタケは小房に分けておく。シイタケは薄切りにする。エノキタケは根元を落とし、2等分に切る。
- ③フライパンに油と共に②を入れて炒め、水(a)を加えてひと煮たちさせる。
- ④③にしょうゆ、酒を入れて混ぜ、水(b)でといた片栗粉を加えてとろみをつけ、小ネギを散らす。
- ⑤①の豆腐を水気をきり、器に盛って、④のあんをかける。

【小松菜と桜エビの煮浸し】

- ①小松菜はゆでたぎらにあげ、冷めたら水気をよく絞って、3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁、桜エビ、Aの調味料を加えてひと煮たちさせ、火を止める。
- ③コンロからおろし、人肌程度まで冷めたら、①を入れて味を含ませる。
- ④器に汁と共に盛り付ける。

作り方



【1人当たり】

エネルギー 639kcal

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 187g