

・鶏肉の野菜炒め ・ヒジキとサツマイモの煮物  
・野菜の減塩みそ汁 ・リンゴのコンポート



材料  
(4人分)

【鶏肉の野菜炒め】	
鶏むね肉(皮なし)	250g
酒	5g(小さじ1)
みそ	6g(小さじ1)
片栗粉	18g(大さじ2)
ニンニク	10g
玉ネギ	300g
シタケ	70g
パプリカ	80g
ピーマン	80g
サラダ油	16g(小さじ4)
しょうゆ	18g(大さじ1)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
コショウ	1g(少々)
【ヒジキとサツマイモの煮物】	
サツマイモ	260g
芽ヒジキ	16g
油揚げ	1枚
インゲン	60g
しょうゆ	12g(小さじ2)
砂糖	6g(小さじ2)
酒	30g(大さじ2)
塩	2g(小さじ1/3)
だし汁	300g
【野菜の減塩みそ汁】	
水	300cc
かつお節	5g
昆布	5g
小松菜	100g
ゴボウ	40g
シメジ	100g
ニンジン	40g
牛乳	200cc
おろししょうが	20g
みそ	36g(大さじ2)
【リンゴのコンポート】	
リンゴ	250g(中サイズ1個)
砂糖	18g(大さじ2)
白ワイン	5g(小さじ1)
レモン汁	15g(大さじ1)
【ご飯】	600g

作り方

- 【鶏肉の野菜炒め】
- ①鶏肉は厚さ1cmのそぎ切りにし、2cm幅で10cm長さ切る。ポウルに酒、みそを入れ、鶏肉にもみ込む。
  - ②ニンニクは、粗みじん切りにし、シタケは薄切り、玉ネギ、パプリカ、ピーマンは2cm幅に切る。
  - ③フライパンにサラダ油の半量を熱し、玉ネギ、パプリカ、ピーマン、シタケの順に炒め、別皿にあけておく。
  - ④①の鶏肉に片栗粉をまぶし、③のフライパンにサラダ油(残りの半量)、ニンニクを入れ、鶏肉を焼く。
  - ⑤③の野菜を④のフライパンに戻し、しょうゆ、砂糖、コショウで味を調える。
- 【ヒジキとサツマイモの煮物】
- ①ヒジキは、たっぷりの水に15分間浸して戻す。インゲンはゆでて、斜め切りにする。油揚げは、短冊に切る。
  - ②サツマイモは、皮付きのまま5cm長さの棒状に切り、水にさらし10分置く。
  - ③鍋に②とだし汁を入れ、10分位煮る。
  - ④③に油揚げ、ヒジキ、Aを入れ弱火にして20分位煮る。サツマイモが柔らかくなったら火を止め、味をなじませる。
  - ⑤器に盛り付けてからインゲンを散らす。
- 【野菜の減塩みそ汁】
- ①鍋に昆布を入れ、分量の水につけておく。
  - ②小松菜は3cm長さに切り、ゴボウは斜め薄切りにする。シメジは小房に分け、ニンジンは5mm幅のいちょう切りにする。
  - ③①の鍋に②の野菜を入れる。かつお節を袋のまま、よくみ細かくし、上から振りかけ、ふたをして煮る。
  - ④③の野菜が煮えたら、昆布を一度取り出し、千切りにし、鍋に戻す。
  - ⑤牛乳、おろししょうが、みそを加える。
- 【リンゴのコンポート】
- ①リンゴは、皮をむいて芯を取り、12等分のくし型に切る。
  - ②白ワイン、砂糖を混ぜ合わせ、リンゴにかける。
  - ③②を耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで5分加熱する。
  - ④③の粗熱が取れたら、レモン汁をかけて冷蔵庫で冷やす。
  - ⑤④を器に盛り、ヨーグルトをかける。



【1人当たり】

エネルギー 666kcal

食塩相当量 2.5g

野菜使用量 224g