鶏むね肉と野菜のしょうが焼き



1皿で1食分の野菜が入った料理です。 鶏むね肉に片栗粉をまぶすことで、柔らかく 仕上がります。



小松菜をアスパラガス100g、 しめじを蓮根50gにかえても おいしいです。

材料【2人分】

く作り方>

- 1 鶏むね肉は1 c mの厚さのそぎ切りにし、A とともにポリ袋に入れてよくまぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1を加えて炒め、3cmに切った小松菜、食べやすい大きさに分けたしめじ、 1cmのぶつ切りにしたねぎを加えてさらに炒める。
- 3 鶏肉に火が入ったら、Bを加えて炒め、味をつける。

栄養価: エネルギー256kcal 蛋白質 27.4g 脂質 8.2g 食物繊維 3.2g カルシウム 113mg 食塩相当量 2.1g

蒸し鶏サラダ おろし大根ドレッシング添え



鶏もも肉は皮なしを使い、電子レンジで短時間で 調理します。

加熱後はそのまま蒸し汁の中で冷まし、柔らかく 仕上げるのがポイント!

大根おろしや香りのある大葉を添え、さっぱりと いただけるおいしい料理です。

材料【2人分】

く作り方>

- 1 鶏もも肉は切り込みを入れて均一にし、塩と酒で下味をつけて10分程おく。
- 2 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをして2分加熱、 ひっくり返してさらに1分30秒~2分加熱したら、そ のまま冷まし、食べやすい大きさに切り分けます。 ※肉の厚みにより、加熱時間を加減してください。
- 3 ブロッコリースプラウトを皿にしいた上に、食べやすい 大きさに切った2と大葉のせん切りを盛る。A を合わせ たものを添える。

鶏肉の薬味あんかけ



あんに生姜や小ねぎ などの「香味野菜」を 入れることで、薄味でも おいしくいただけます。

材料【2人分】

く作り方>

1 鶏肉はそぎ切りにして塩と酒で下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、焼き色がつくまで両面を焼いて皿に盛る。

サニーレタス・・・・・・・適量

- 2 フライパンを拭き、サラダ油小さじ 1/2、生姜、小ねぎを入れて火にかける。 香りがたったら A の調味料を加え、一煮立ちしたら B(水溶き片栗粉)を加えて トロミをつける。
- 3 器に鶏肉とサニーレタスを盛り、2のあんをかける。

栄養価: エネルギー146kcal 蛋白質 13.9g 脂質 6.7g 食物繊維 0.5g カルシウム 11mg 食塩相当量 0.7g ※栄養計算に付け合わせは含まれていません

豚肉の梅肉ソテー



豚肉に小松菜ともやしを添えることで主菜 と副菜がそろったバランスの良い料理に なります。

肉は赤身肉(もも・ヒレ)を選ぶことで、 バラ肉に比べてエネルギーを 1/3 に減らす ことができます。

材料【2人分】

く作り方>

- 1 豚肉は一口大に切り、片栗粉とともにポリ袋に入れてまぶす。
- 2 Aはよく混ぜ合わせ、小松菜は4cmの長さに切る。
- 3 フライパンに分量の半分(小さじ1)の油を熱して小松菜ともやしをさっと炒め、皿に広げる。
- 4 残りのサラダ油を熱して1の豚肉を焼き、肉の色が変わったら Aの調味料を加えて煮からめ、3の上に盛る。

栄養価: エネルギー179kcal 蛋白質19.2g 脂質7.0g 食物繊維1.4g カルシウム77mg 食塩相当量 1.0g

焼き肉丼



ごはん(主食)、肉(主菜)、 野菜・きのこ(副菜)がそろった ボリュームあるバランスの良い 料理です。

果物や乳製品を添えると、さらに満足感アップ!

材料【2人分】 牛もも薄切り肉 ・・・・・・・・120g ~おろしにんにく・おろししょうが ・各少量 コチュジャン ・・・・・・・・小さじ 2/3 (4.5g) ごま油 ・・・・・・・・・・小さじ1(4g) しょうゆ ・・・・・・・・・・小さじ1(6g) ・・・・・・ 小さじ1(5g) ・・・・・・・小さじ2/3(2g) ・・・・・・・小さじ1(4g) 玉ねぎ(くし形切り) ・・・・・100g にんじん (短冊切り)・・・・・・20g しめじ(ほぐす) ・・・・・・30g ・・・・・・・・小さじ2 (6g) $B \mid U_{k}$ うゆ ・・・・・・・・小さじ11/3(8g) 豆板醤 ・・・・・・・・・ 小さじ 1/3 (1.5g) 小ねぎ(3cm の長さに切る) ・・・20g ごはん ・・・・・・・300g いり白ごま・・・・・・・・・少々

<作り方>

- 1 牛肉とAの調味料をポリ袋に入れ、よくもみ込む。
- 2 フライパンにごま油を熱して 1 を炒める。
- 3 2に玉ねぎ、にんじん、しめじを加えて炒め、Bの調味料を入れる。 最後に小ねぎを加える。
- 4 器にごはんを盛り、3をのせてごまをふる。

栄養価:エネルギー447kcal 蛋白質18.6g 脂質9.6g 食物繊維4.3g カルシウム43mg 食塩相当量 1.2g