

副菜料理をもう1品増やそう

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。



■**主食 ご飯** 200g エネルギー 336kcal 塩分—g

■**主菜 鶏肉の衣焼き ねぎソース** エネルギー215kcal 塩分 1.7g

【材料】

- 鶏むね肉(皮なし) 70g 酒 小さじ1 サラダ油 小さじ2/3 トマト 40g
- 衣(卵白 1/2個 片栗粉 大さじ2/3 小麦粉 大さじ2/3)
- ねぎソース(ねぎ 20g しょうゆ 大さじ1/2 酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ2/3 豆板醤 小さじ1/5)

【作り方】

1. 鶏肉は厚さが均一になるように包丁を入れ、酒をまぶして10～15分おく。
2. 衣の材料をよく混ぜ合わせる。(卵白は泡立てない)
3. 肉の汁けをしっかりとふきとり、衣をたっぷりからませる。フライパンに油を熱し、中火で両面に焼き目がついたら弱火にして蓋をし、中まで火が通るようにする。
4. ねぎはみじん切りにしてソースの他の材料と混ぜ合わせる。(ねぎソース)
5. トマトは4等分し、うす切りにする。一口大にそぎ切りにした3と共に盛り合わせ、ねぎソースをかける。

■**副菜 小松菜ときのこのお浸し** エネルギー30kcal 塩分 0.8g

【材料】

- 小松菜 60g えのきたけ 20g しいたけ 1枚 にんじん 10g 青しそ 2枚
- A(だし 1/4カップ みりん 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 塩 小さじ1/8)

【作り方】

1. 小松菜とえのきたけは3～4cmに切り、沸騰湯でさっとゆでて水にとり、水けをしぼる。にんじんは細くせん切りにし、さっとゆでる。
2. しいたけはかさ軸を分け、網で焼く。かさはうす切りにし、軸はさく。
3. 青しそはせん切り。
4. Aはあわせて混ぜておく。
5. 1、2、3を合わせて余分な水けを絞り、器に盛り、Aをかける。

■**副菜 卵とじみそ汁** エネルギー103kcal 塩分 1.1g

【材料】

- さやえんどう 30g たまねぎ 30g 卵(卵黄) 1/2個 みそ 7.5g だし汁 120cc

【作り方】

1. さやえんどうはすじをとり、ななめに切って半分にする。たまねぎは5mm位のうす切り。卵は溶いておく。
2. だし汁でたまねぎとさやえんどうを煮る。
3. 野菜が煮えたらみそを溶き入れる。ひと煮立ちさせたら卵を流しいれ、火を止める。

1食あたり ・エネルギー523kcal ・脂質 10.8g ・カルシウム 134mg ・鉄 1.0mg ・塩分 2.9g ・タンパク質 27.5g