

<主菜が鶏肉のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	634kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	20.0g
炭水化物	79.3g
食塩相当量	2.3g

ふんわりささみとしゃっきり野菜の和御膳

◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	140 g
・水	170 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊き上がったら、盛りつける。

◆ 主菜 ささみときゅうりの胡麻風味和え

材料（2人分）	
・鶏ささみ（約3本分）	160 g
・塩麹（下味用） （大さじ2）	36 g
・きゅうり（1本）	100 g
・アボガド（1/2個）	40 g
・赤ピーマン（1/2個）	20 g
・すりごま（大さじ2）	20 g
・酢（大さじ2）	30ml
★ { 砂糖（大さじ1）	9 g
・白だし（大さじ2/3）	12ml
・ごま油（大さじ1/2）	7 g

<作り方>

- ①ささみは筋と皮をとり、塩麹をまぶしつけ冷蔵庫に30分おく。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰させ塩麹がついたささみを入れて蓋をし、火をとめ20分放置する。冷めたら手で大きめにさいておく。
- ③きゅうりは細長い乱切りにする。アボガドは皮と種を取り5ミリ幅のスライス切りにする。赤ピーマンは綿と種を取り、千切りにする。
- ④★を合わせておく。
- ⑤ボールにささみときゅうり、アボガド、赤ピーマンを彩りよく入れ、★で調味し、盛りつける。

◆ 調理のワンポイント

きゅうりは歯ごたえが残る大きさにカットしましょう。
塩麹を使用し茹でることで、ささみのパサパサ感がなくなります。

◆ このレシピのいいところ

★は胡麻風味ドレッシングを使用しても美味しく食べることができます。

◆ 副菜 かみかみきんぴら

材料（2人分）	
・こんにゃく（突き）	75 g
・さつまいも（1/8個）	25 g
・にんじん（1/8本）	25 g
・ごぼう（1/4本）	40 g
・油（大さじ1）	14 g
だし汁	50ml
（かつお・昆布だし）	
・料理酒（大さじ1/2）	7.5ml
・濃口しょうゆ	12ml
（大さじ2/3）	
・砂糖（大さじ1/2）	4.5 g

★

<作り方>

- ①ごぼう、さつまいも、にんじんは厚めのせん切りにする。さつまいもは水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①と②を炒め★で調味し、煮汁がなくなるまで2分程度炒め煮する。

◆ 調理のワンポイント

にんじんはレンジで柔らかくしておくとお火が通りやすい。

◆ このレシピのいいところ

食物繊維をたっぷり摂ることができます。

◆ 副菜 甘唐辛子ともやしのサツと煮

材料（2人分）	
・甘唐辛子（2本）	50 g
・もやし（1/2袋）	100 g
・かちりじゃこ	10 g
・生妻	3 g
だし汁	150ml
（かつお・昆布だし）	
・濃口しょうゆ	6ml
（小さじ1）	
・みりん（小さじ1/2）	3ml

★

<作り方>

- ①甘唐辛子はヘタを除き、そのまま斜めの乱切りにする。（種は除かない）生妻は千切り、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。
- ②鍋に★としらす干し、生妻を入れて煮立て、甘唐辛子ともやしを入れて時々混ぜながら中火で2～3分煮る。火を止めて器に盛る。

◆ 調理のワンポイント

甘唐辛子は種を除かず、そのままカットする。

歯ごたえを残すようにサツと煮たら、すぐ器に盛り付ける。そのまま鍋に置くと、歯ごたえが半減します。

◆ このレシピのいいところ

甘唐辛子がない時はピーマンで代用できます。

甘唐辛子は種を除かず、まるごと食べることができます。