

N07【 彩り♪茹で鶏弁当 】

食材はお弁当4人分です

● 小梅がのったごはん

- ・ごはん 560g(2合弱)
- ・小梅 4個(4g)

栄養価(1人分) エネルギー 236kcal 食塩 0.1g

- ① 米をとぎ、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 炊き上がったごはんの小梅をのせる。

● 茹で鶏のニラ辛のせ

- ・鶏むね肉 300g
- A { 水 400ml
- 酒 30ml
- 食塩 2g
- ・ニラ 60g
- ・ラー油 0.5g
- ・しょうゆ 6g
- ・キャベツ 80g
- ・レモン 1/4個

栄養価(1人分) エネルギー 129kcal 食塩 0.8g

- ① 鶏肉に火が通りやすいように、包丁で切れ目を入れておく。
ニラは細かく刻み、キャベツはせん切りにする。
- ② 鍋にAを合わせ、沸騰したら弱火にし、鶏肉を入れて約5分茹でる。
ふたをして火を消し粗熱が冷めるまで茹で汁につけたまま置いておき、食べやすい大きさに切る。
(盛る直前まで茹で汁につけておくと、しっとりする。)
- ③ ニラはさっと熱湯をくぐらせ、ラー油・しょうゆで和える。
- ④ ②を、キャベツの上に盛り付け、③をかける。
- ⑤ 1/4個を4等分に切ったレモンを添える。

● ちくわの磯辺揚げ

- ・焼きちくわ 2本
- A { 青のり 1g
- 小麦粉 6g
- 水 6g
- ・揚げ油 適量

栄養価(1人分) エネルギー 61kcal 食塩 0.3g

- ① ちくわを4等分に切り、Aを混ぜたものにつける。
- ② 低めの温度の揚げ油でこんがり色がつくまで揚げる。
- ③ 一人2個ずつ盛り付ける。

● だしがきいた塩きんぴら

- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 20g
- ・さやいんげん 12g
- ・しらたき 30g
- ・白ごま 2g
- ・にんにく 1g
- ・鶏ガラだし 60ml
- ・食塩 1g
- ・ごま油 1g

栄養価(1人分) エネルギー 18kcal 食塩 0.3g

- ① ごぼう、にんじん、いんげんを3cmのせん切りにし、しらたきも同じ長さに切る。にんにくはすりおろしておく。
 - ② フライパンに鶏ガラだしを入れ、ごぼう、にんじんを入れて弱火で煮詰めていき、軽く火が通ったらいんげん、しらたきを入れてさらに混ぜながら炒める。
 - ③ ほぼ煮詰まったら、にんにく、塩を入れて水分をとばす。
ごま油を入れて混ぜて火を消す。最後にごまをふりかける。
- ※茹で鶏を作った鶏のだしスープを使用しても美味しくできあがります!

● なすの香りおひたし

- ・なす 100g
- ・塩蔵わかめ 24g
- ・しょうゆ 5g
- ・昆布だし 5g
- ・しょうが 2g
- ・青しそ 1枚

栄養価(1人分) エネルギー 7kcal 食塩 0.3g

- ① なすは輪切りにし、(大きければ縦半分切って薄切り)わかめは水で塩抜きし、食べやすい大きさに切る。しょうが、しそはせんぎりにする。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、なすを入れてやわらかくなったら、わかめを加えて火を消し、水をきる。
- ③ しょうゆ、昆布だしを混ぜ、材料をすべてあわせる。

● たたききゅうりの酢の物

- ・ハム 1枚(32g)
- ・きゅうり 60g
- ・もやし 40g
- { 酢 小さじ2
- 砂糖 1g
- 食塩 少々(0.6g)

栄養価(1人分) エネルギー 22kcal 食塩 0.4g

- ① まな板にきゅうりを置き、すりこ木でたたき、約2cmの大きさに割る。
ハムは2cm角に切る。もやしは水から茹で、沸騰したら火を消し、水を切り、冷ます。
- ② ボウルに調味料を合わせ、①を混ぜ合わせる。