

鶏肉のチリソースランチ

チリソースに使う長ネギは、加熱することで独特のにおいがやわらぎ甘くなり、ネギの抗酸化力もアップ。辛みが苦手な家族がいる時は豆板醤はお好みで調整を。小鉢には、やさしい味の煮物と野菜たっぷりのサラダを合わせています。

1食分合計
636kcal

食塩
相当量
2.6g



鶏胸肉でもおいしくできます /

鶏肉のチリソース

材料 (2人分)

鶏もも肉・・・1枚(240g)
 (下味：酒 適量) ニンニク・・・1かけ みじん切り
 片栗粉・・・適量 生姜・・・1かけ みじん切り
 サラダ油・・・適量 長ネギ・・・1/4本 みじん切り

【チリソース】

ケチャップ・・・大さじ2と2/3
 砂糖・・・小さじ1
 酒・・・小さじ1
 豆板醤・・・少々
 ガラスープの素・・・小さじ1/5
 水・・・大さじ2



作り方

1 下準備

鶏肉は一口大に切り、下味をつける。

2 調味料を入れる

鶏肉に片栗粉をまぶし、
 サラダ油をひいたフライパンで両面焼く。
 鶏肉に火が通ったらニンニク、生姜、長ネギを加え、
 香りが出るまで炒める。

【チリソース】の材料を加え全体にからめる。

1人分●216kcal ●食塩相当量1.1g

ツナも入ったボリュームあるサラダです /

もやしと人参のサラダ

材料 (2人分)

もやし・・・1/2袋 茹でる、ざるにあげて冷ます
 チンゲン菜・・・40g 3cm茹でる
 人参・・・1/4本 千切り、茹でる
 ツナ・・・1/2缶 油をきる
 かつお節・・・適量

【調味料】

砂糖・・・小さじ1
 濃口醤油・・・大さじ1/2
 酢・・・大さじ1
 塩コショウ・・・少々



作り方

1 材料と混ぜる

下準備した材料と調味料を混ぜる。

□チンゲン菜の他にほうれん草や小松菜、ニラなどでも◎

1人分●41kcal ●食塩相当量0.8g

ジューシーで味しみしみ～ /

高野豆腐の含め煮

材料 (2人分)

高野豆腐・・・1枚 水でもどし4等分に切る
 人参・・・15g 輪切り 茹でる
 生椎茸・・・2枚 飾り切り
 青菜・・・40g 2cm茹でる
 (小松菜やほうれん草など)

【調味料】

だし・・・140cc
 砂糖・・・小さじ1
 薄口醤油・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1

作り方

1 煮る

鍋に調味料を入れ、青菜以外の材料を入れて煮る。
 仕上げに、茹でた青菜を入れてさっと煮る。

1人分●63kcal ●食塩相当量0.7g



季節のフルーツ



高野豆腐の活用法

高野豆腐にはたんぱく質、カルシウム、鉄分、大豆イソフラボンなど女性には大切な栄養素がたくさん含まれています。クリニックでも積極的に使用しており、煮物以外の料理をご紹介します。

高野豆腐のそぼろ

材料 (2人分)

高野豆腐・・・1枚 砂糖・・・小さじ1
 鶏ミンチ・・・60g 濃口醤油・・・小さじ1
 生姜しぼり汁・・・小さじ1/2 みりん・・・小さじ1
 酒・・・小さじ2
 薄力粉・・・小さじ1

作り方

1 下準備

熱湯の中に高野豆腐を入れ、すぐに上下を返してフタをし、3～4分おいたら、ザルにあげて水分を切り、鍋に入れてフォークで細かくつぶす

2 炒り煮

①に鶏ミンチと調味料を加えよく混ぜる
 中火で炒り煮にするが、水分が少し残る程度で火を止め粉をふるい入れ混ぜ、再び火をつけ粉に火を通しそぼろがしっとりとするまで混ぜる

熱湯に入れると
 ビックリするくらい
 大きくなります
 なんだか作るの楽しいです！

