

チキン南蛮定食

お産や育児で疲れた体には、お酢の主成分である酢酸が疲労回復に役立ちます。
煮物は昆布のうまみがたっぷり。多めに作って常備菜にしてもいいですね。

1食分合計
618kcal

食塩
相当量
3.0g



家族も好きなタルタルソースで

チキン南蛮

材料 (2人分)

鶏むね肉・1枚 (140g)

(下味: 塩コショウ 少々)

小麦粉・・・適量

卵・・・1/2個

サラダ油・・・適量

【南蛮酢】

砂糖・・・小さじ1

濃口醤油・・・小さじ1

酢・・・大さじ1

【タルタルソース】

茹で卵・・・1個 みじん切り

玉葱・・・1/8個 みじん切り

パセリ・・・適量 みじん切り

マヨネーズ・大さじ1

酢・・・小さじ1/3

塩コショウ・少々

作り方

1 下準備

鶏肉に下味をつけ、小麦粉をまぶす。

2 焼く

フライパンにサラダ油を熱し、卵をつけて焼く。

焦げやすいので弱火で鶏肉に火が通るまで両面を焼く。

3 仕上げ

器に鶏肉を盛り付け、南蛮酢をかける。

タルタルソースを添える。

1人分●204kcal ●食塩相当量1.0g



ほっとする一品です

刻み昆布の煮物

材料 (2人分)

刻み昆布・・・80g

食べやすい長さ

厚揚げ・・・40g

食べやすい大きさ

人参・・・1/4本

千切り

サラダ油・・・適量

[調味料]

だし・・・80cc

砂糖・・・小さじ1

濃口醤油・・・小さじ1

作り方

1 炒めて煮る

フライパンにサラダ油を熱し、材料を炒める。

調味料を加え、昆布がやわらかくなるまで煮る。

1人分●66kcal ●食塩相当量0.8g



小魚とチーズでカルシウム補給

水菜とかちりのサラダ

材料 (2人分)

水菜・・・30g 2cm

[調味料]

レタス・・・40g ちぎる

砂糖・・・小さじ1

パプリカ・・・1/4個 スライス

薄口醤油・・・小さじ1/3

かちり・・・10g 炒る

酢・・・大さじ1

粉チーズ・・・適量 上にふる

オリーブ油・・・小さじ1

□サニーレタスや大根の千切りなど野菜はお好みで◎

トッピングに海苔をちぎって混ぜたりしてもOK

1人分●52kcal ●食塩相当量0.4g



だしのとり方

分量: 水1Lに対し、昆布5g、かつお節20g



1. ザル(あれば手つきザル)に昆布とかつお節を入れ、水をはった鍋につけてコンロへ。



2. コンロの火をつけて沸かしたら弱火にし、1分で火を止めます。ザルを持ち上げて水気を切ります。



3. 鍋に残った水分が『だし』。このまま料理に使えます。

【保存について】

冷蔵庫で1~2日もちます。離乳食など小分けで保存する時は製氷皿で冷凍するのがおすすめ。

汁物も立派な副菜です

すまし汁

材料 (2人分)

だし・・・300cc

薄口醤油・・・小さじ1と1/2

みりん・・・小さじ1/2

お好みの具・適量

作り方

汁に具を入れて火を通し、調味料を加えてひと沸かしする。

1人分●22Kcal ●食塩相当量0.8g

