

## ☆鶏肉とキノコのピリ辛炒め☆

### ◎材料（4人分）

- ・鶏むね肉(皮なし) 140g
- ・卵 60g
- ・シイタケ 80g
- ・キクラゲ(乾) 12g
- ・水菜 80g
- ・ごま油 大さじ1・1/3
- ・ニンニク 2g
- ・唐辛子 0.8g

### ①

- ・オイスターソース 小さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・酒 小さじ1・1/2
- ・鶏ガラだし 小さじ1・1/3
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 0.4g

### ◎作り方

- ①キクラゲをさっと水洗いして、水で10～15分戻したら食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉はひと口大のそぎ切りに、シイタケは石づきを切り、3等分のそぎ切りにする。水菜は3等分、ニンニクはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
- ③フライパンにごま油半量を熱し、溶き卵を流し入れ大きくかき混ぜて半熟状になったら取り出す。
- ④フライパンに残りのごま油とニンニク、唐辛子を入れ、香りが出てきたら、鶏肉を加え炒める。鶏肉に火が通ったら、取り出しておく。
- ⑤フライパンにシイタケ、キクラゲを加え炒めたら、水菜を加えさっと炒める。
- ⑥①を入れ、味を整えたら鶏肉、卵をフライパンに戻し、軽く炒め合わせる。



### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	11.0g	7.4g	5.1g	0.6g

## ☆ひじき入り五目おから煮☆

### ◎材料（4人分）

- ・おから 160g
- ・コーン 20g
- ・ひじき(乾) 4g
- ・しらたき 40g
- ・ちくわ 20g
- ・ネギ 20g
- ・サラダ油 大さじ1・1/3
- ・めんつゆ 大さじ1・1/3
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1・1/3

### ◎作り方

- ①ひじきを水で10～15分戻す。戻ったら、ザルに上げ水気を切っておく。
- ②鍋にお湯を張り、しらたきを湯通しする。湯通し後、ザルに上げ水気を切ったら長さ3～4cmの長さに切る。
- ③ちくわは輪切りにし、ネギは斜め切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ひじき、しらたきを加えて水気が飛ぶまで炒める。そこにコーン、ちくわ、ネギを加え軽く炒めたら、おからを加え、めんつゆ、酒、水を加えておからがしっとりとするまで炒め煮る。



### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
104kcal	3.3g	5.6g	9.6g	0.2g

## ☆切り干し大根とミックスビーンズのサラダ☆

### ◎材料（4人分）

- ・切り干し大根(乾) 12g
- ・ミックスビーンズ 80g
- ・キュウリ 40g

### ①(ドレッシング)

- ・ヨーグルト 大さじ1・1/3
- ・マヨネーズ 大さじ1・1/3
- ・練りマスタード 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・白こしょう 0.4g

### ◎作り方

- ①切り干し大根を水で15分戻す。戻ったら水気を切り、長さ2～3cmに切る。
- ②キュウリは斜めに薄切りにし、何枚か重ねて千切りにする。
- ③ボウルに、①を加えドレッシングを作る。
- ④そこに切り干し大根、ミックスビーンズ、キュウリを加えて混ぜ合わせる。

### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
77kcal	2.0g	3.5g	9.3g	0.1g



## ☆ほうじ茶寒天 黒みつきなごがけ☆

### ◎材料（4人分）

- ・ほうじ茶 2カップ
- ・粉寒天 4g
- ・黒みつ 小さじ2
- ・きなこ 小さじ2

### ◎作り方

- ①鍋にほうじ茶と粉寒天を入れ、よくかき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら弱火にし5分加熱する。
- ②パットの内側を水でぬらし、①を流し入れる。
- ③あら熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やし固める。
- ④2cm角に切り、器に盛ったら黒みつときなこをふりかける。

### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
12kcal	0.4g	0.3g	2.7g	0.0g

