



<栄養量>

エネルギー	518 kcal
タンパク質	19.9 g
塩分	2.6 g

照り焼きチキン巻き

★照り焼きチキンをクレープ生地で野菜と一緒にサンドした一品です。
皮のもちもち感と野菜のシャキシャキ感が楽しめます。

《作り方》

- 1.小麦粉に水を加え、熱したフライパンにサラダ油を薄くひき、クレープの生地を作る。
- 2.鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油をひき、火が通るまで加熱する。
- 3.フライパンにAの調味料を入れとろみがつくまで煮めて、2で焼いた鶏肉にからめる。
- 4.クレープ生地に千切りに切った野菜・鶏肉をのせ、巻いていく。



《材料》	1人前			
鶏もも肉(皮付)	30 g	サニーレタス	2 g	
食塩	0.2 g	胡瓜	5 g	
こしょう	0.01 g	赤パプリカ	5 g	
サラダ油	0.5 g	小麦粉	10 g	
上白糖	1 g	水	10 g	
みりん	2 g	サラダ油	0.5 g	
醤油	2 g			
片栗粉	1 g			

すずきのレモンクリームソース

★クリームソースにレモン汁を入れることで、くどくなくサッパリと食べられます。

《作り方》

- 1.すずきに塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにオリーブ油をひき、火が通るまで加熱する。
- 2.鍋に白ワインを入れアルコールをとばし、生クリーム・ポッカレモンを加え、ソースを作る。
- 3.焼いたすずきに2のクリームソースをかけ、輪切りのレモンを添える。



《材料》	1人前			
すずき	30 g	生クリーム	10 g	
食塩	0.5 g	白ワイン	10 g	
こしょう	0.02 g	ポッカレモン	5 g	
小麦粉	10 g	レモン	6 g	
オリーブ油	5 g			

チャプチェ

★ピリッとした味付けが食欲をそそりご飯がすすむ一品です。

《作り方》

- 1.牛肉、玉葱、人参、長葱を千切りにする。
- 2.春雨は茹でて、野菜と同じような長さに切る。
- 3.1・2の具材を熱したフライパンで炒め、調味料を加え更に炒める。
- 4.器に盛りつけ、上から白ごまをふる。



《材料》	1人前			
春雨	10 g	おろしにんにく	1 g	
牛肩ロース	10 g	豆板醤	0.2 g	
玉葱	10 g	醤油	2 g	
人参	5 g	上白糖	2 g	
長葱	5 g	白炒りゴマ	0.1 g	

大根の中華漬け

★大根をナムル風にし、ゆずの皮を入れることで爽やかな味わいになります。

《材料》 1人前

大根	40	g
食塩	0.5	g
柚子皮	1	g
みりん	2	g
ごま油	1	g

《作り方》

- 1.大根をいちょう切りにし、塩もみする。
- 2.大根から水分が出てしなっとしたら、柚子皮・みりん・ごま油を加えて和える。



サンラータン

★酸味やとろみがついているため食べやすく、また、主食に合わせて食べ方を変えて食べられる献立です。

《材料》 1人前

豚挽肉	10	g	A {	卵	5	g
干し椎茸	3	g		オスターソース	0.5	g
ザーサイ	5	g		穀物酢	1	g
たけのこ水煮	5	g		ガラスープ粉末	0.5	g
小葱	0.3	g	}	水	75	g
トマト	10	g		片栗粉	1	g
醤油	1	g		水	1	g
料理酒	1	g		ごま油	0.5	g

《作り方》

- 1.椎茸、たけのこ、ザーサイ、トマトは1cm角に、小葱は小口に切っておく。
2. 鍋に豚挽肉を入れ炒め、ポロポロになったら水とスープの素を加える。
- 3.2に1で切った小葱以外の材料を加え煮込む。
- 4.野菜が柔らかくなったら、Aの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.最後に、卵を溶きいれごま油で風味を付ける。
- 6.器に盛りつけ、小葱を散らす。



和風ティラミス 果物盛り合わせ

★和風のデザートです。本来洋風のティラミスに豆腐や黒砂糖、きな粉など和風の材料を使用することで、癖なく食べやすく仕上げました。

《材料》 1人前

絹ごし豆腐	30	g	黒砂糖	1	g
上白糖	3	g	きな粉	1	g
食塩	0.1	g	オレンジ	30	g
ポッカレモン	0.3	g	パイナップル	30	g
ラム酒	0.3	g	キウイ	30	g

《作り方》

- 1.絹ごし豆腐の水気を切る。
- 2.ボウルに、豆腐、砂糖、塩、ポッカレモン、ラム酒を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- 3.2を器（またはカップ）に入れ、上から黒砂糖、きな粉をふる。
- 4.3を皿の中央にのせ、一口大に切った果物を周りに盛りつける。



料理メモ