



<栄養量>

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 449 kcal |
| タンパク質 | 26.7 g |
| 塩分 | 3.0 g |

本格!!タンドリーチキン

| 《材料》 | 1人前 | | | |
|--------|-------|-----------|-------|--|
| 鶏もも肉 | 30 g | 食塩 | 0.3 g | |
| カレー粉 | 0.5 g | こしょう | 少々 | |
| 玉葱 | 5 g | プレーンヨーグルト | 7 g | |
| ケチャップ | 5 g | 赤パプリカ | 2 g | |
| サニーレタス | 5 g | にんにく | 0.5 g | |

★カレー粉とヨーグルトに漬け込んで作る一品。
カレー風味のチキンが食欲をそそります。

《作り方》

- 1.カレー粉、ケチャップ、塩、小豆、ヨーグルト、にんにくを混ぜ合わせる。
- 2.玉ねぎは、すりおろし、1の漬けダレと混ぜる。
- 3.2に鶏肉を30分漬ける。
- 4.漬けこんだ鶏肉をフライパンで焼く。
- 5.鶏肉をサニーレタス、赤ピーマンと一緒に器に盛りつける。



秋鮭のハッピーハニーソテー

| 《材料》 | 1人前 | | | |
|---------|------|------|-----|--|
| 鮭 | 40 g | 濃口醤油 | 6 g | |
| はちみつ | 7 g | 料理酒 | 6 g | |
| レッドキャベツ | 10 g | | | |

★鮭をはちみつと醤油で焼くことで、ちょうどよい甘さと塩辛さがあり、ご飯がすすむ一品です。

《作り方》

- 1.はちみつ、醤油、酒に鮭を20分ほど漬ける。
- 2.漬けた鮭をフライパンで焼く。
- 3.レッドキャベツを茹で、鮭と一緒に盛りつける。



ひじきとパプリカのオイスター炒め

| 《材料》 | 1人前 | | | |
|-------|-------|----------|-------|--|
| 干しひじき | 2.5 g | 黄ピーマン | 15 g | |
| 青ピーマン | 15 g | 糸こんにゃく | 10 g | |
| オリーブ油 | 2 g | オイスターソース | 3 g | |
| 料理酒 | 5 g | 食塩 | 0.1 g | |
| こしょう | 少々 | | | |

★オイスターソースで炒めることで、ヘルシーかつ食欲をそそる一品です。

《作り方》

- 1.干しひじきは水でもどしておく。
- 2.ひじき、青ピーマン、黄ピーマン、糸こんにゃくを炒め、酒、塩、こしょう、オイスターソースで炒める。



大根と皮つきりんごのシャキシャキナムル

★大根とりんごのシャキシャキとした食感と、ごま油の風味が食欲をそそるナムルです。

| 《材料》 | | 1人前 | |
|------|------|-------|-------|
| 大根 | 20 g | りんご | 10 g |
| 水菜 | 5 g | 食塩 | 0.3 g |
| 穀物酢 | 9 g | 白すりごま | 1 g |
| 上白糖 | 3 g | こしょう | 3 g |

《作り方》

- 1.大根は千切りにして塩でもみ、りんごは千切りにして塩水につける。
- 2.酢、砂糖、塩、白すりごま、ごま油を合わせる。
- 3.1と2と水菜と一緒に合わせる。



つるるん中華スープ

★木綿豆腐を使用し、とろみをつけてつるっと食べることのできる口あたりの良いスープです。

| 《材料》 | | 1人前 | |
|-------|------|------|-------|
| 木綿豆腐 | 20 g | むきえび | 10 g |
| 白菜 | 5 g | 椎茸 | 5 g |
| 鶏がらだし | 1 g | 食塩 | 0.3 g |
| 片栗粉 | 1 g | 水 | 75 g |
| こしょう | 少々 | | |

《作り方》

- 1.鶏ガラスープに豆腐、白菜、えび、しいたけを入れる。
- 2.材料に火が通ったら、塩、こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を入れる。



ふわふわ☆マンゴームース

★マンゴーとりんご酢の酸味がさわやかなムースです。

| 《材料》 | | 1人前 | |
|-------|-------|-----|--|
| マンゴー缶 | 50 g | | |
| リンゴ酢 | 7.5 g | | |
| 牛乳 | 50 g | | |
| ミント | 少々 | | |

《作り方》

- 1.マンゴー缶、りんご酢、牛乳をミキサーにかける。
- 2.器に盛り、ミントを飾る。



料理メモ