



## ＜栄養量＞

エネルギー	593kcal
タンパク質	27.6g
塩分	2.2g



## 米飯

《材料》	1人前
米飯	170g

## 《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

## 鶏肉のもやしニラあんかけ

《材料》	1人前		
鶏むね(皮無)	60g	中華ガラスープ	15g
もやし	10g	食塩	0.2g
赤ピーマン	10g	料理酒	3g
にら	10g	水	30ml
鶏卵	15g	片栗粉	1g

## 《作り方》

1. 鶏むね肉(皮無)を蒸して皿に盛っておく。赤ピーマンは千切り、ニラはざく切りにしておく。
2. 野菜と調味料、水を鍋に入れて火にかける。
3. 野菜に火が通ったら鶏卵を溶き入れる。
4. 片栗粉でとろみをつけ、皿に盛った鶏むね肉の上にかける。

★あんかけにすることで鶏むね肉の  
パサつき感を抑えました。

## シーフードとキャベツのカレー炒め

《材料》	1人前		
キャベツ	40g	カレー粉	0.5g
シーフードミックス	20g	減塩醤油	1g
人参	20g	みりん	1g
サラダ油	1g	糸かつお	1g

## 《作り方》

1. キャベツはざく切り、人参は短冊に切る。
2. 1とシーフードミックスを炒め、調味料で味付けする。
3. 全体に火が通ったら最後に糸かつおを加えて軽く混ぜる。

★カレーの風味で減塩でも気にならない  
味付けにしました。

## 胡瓜と油揚げのごま酢和え



《材料》	1人前		
きゅうり	50g	上白糖	0.7g
油揚げ	10g	白炒りごま	0.5g
穀物酢	2g	ごま油	0.5g
みりん	0.7g	食塩	0.2g

★ごま油を加え、ごまの風味を効かせました。

《作り方》

1. きゅうりと油揚げは千切りにし、油揚げは油抜きをする。
2. 調味料ときゅうり、油揚げを和える。

## なめこのみぞれ汁



《材料》	1人前		
大根	15g	減塩醤油	1g
なめこ	10g	みりん	0.5g
みつば	2g	食塩	0.1g
黒潮だし	0.2g	だし汁	75CC
だしパック	0.05g		

★大根おろしでさっぱりとした口当りに仕上げました。

《作り方》

1. 大根はすりおろしにする。みつばは2cmくらいに切る。  
なめこは茹でておく。
2. 大根と調味料、だし汁を鍋に入れて火にかける。
3. みつばとなめこを器に盛り、温まった汁を注ぐ。

## 杏仁豆腐



《材料》	1人前		
杏仁豆腐の素	3.5g	水	10ml
牛乳	40g	クコの実	1g
寒天	2g		
上白糖	23g		

★デザートは中華の定番の杏仁豆腐を選びました。

《作り方》

1. クコの実の水で戻しておく。
2. 分量の水を火にかけて、湧いたら火を止めて杏仁豆腐の素を入れて溶かす。
3. 牛乳を40度くらいに温めて2に加え、よく混ぜる。
4. 器に入れて冷やし、固まったらクコの実を飾る。

料理メモ

