



<栄養量>

エネルギー 596kcal
たんぱく質 3.1g
塩分 2.2g

調理師 小笠原 淳哉
栄養士 日野 文葉

米飯

《材料》 1人前

米飯 170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。



チキン南蛮

《材料》 1人前

鶏もも皮無	60g	上白糖	4g	食塩	0.1g
食塩	0.3g	穀物酢	4g	こしょう	少々
鶏卵	5g	鶏卵	10g	粉パセリ	少々
小麦粉	5g	玉葱	10g		
油	3g	ケチャップ	1.5g		
醤油	4g	マヨネーズ	7.5g		

★もも肉を使ってボリュームアップ!

《作り方》

1. 鶏もも肉に食塩で下味をつけ、①を混ぜたものに絡ませておく。
2. 鶏卵を茹で卵にし、冷ました後、みじん切りにする。
3. 玉葱をみじん切りにし、水にさらして辛味を抜いた後、水気を切る。
4. 1を油で揚げ、温かいうちに醤油、上白糖、穀物酢を合わせた調味料に漬ける。
5. 2、3とケチャップ、マヨネーズ、食塩、こしょうを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
6. 食器に4で漬けた鶏肉を盛り付け、タルタルソースと粉パセリをかけて完成。



冷汁

《材料》 1人前

ツナ	7g	大葉	0.5g
きゅうり	15g	減塩強化味噌	7g
絹ごし豆腐	10g	すりごま	3g
トマト	10g	黒潮だし	0.4g
みょうが	4g	だし汁	100g

★夏バテ対策にぴったり!

《作り方》

1. だし汁に減塩強化味噌、黒潮だしを加え、味噌汁を作って冷ます。
2. きゅうりは小口切りにした後、塩もみをして水分を抜き、絹ごし豆腐、トマトは1cm角に切り、大葉とみょうがは千切りにする。
3. 冷やした味噌汁にすりごまとツナ、胡瓜、豆腐、トマトを入れ、味をなじませる。
4. 3を器に盛り、千切りにした大葉とみょうがを乗せて完成。

温野菜サラダ



★中華風の味付けで美味しいサラダに！

《材料》 1人前

キャベツ	30g	こしょう	少々
赤パプリカ	7g	鶏がらスープの素	0.2g
もやし	20g	ごま油	0.1g
コーン	7g		
食塩	0.3g		

《作り方》

1. キャベツ、赤パプリカを千切りにしたもの、もやし、コーンを茹で、ザルにあげて水気をきる。
2. 1をボールに移し、温かいうちに、食塩、こしょう、鶏がらスープの素、ごま油を入れ、味を整える。
3. 2を食器に盛り付けて完成。



マンゴープリン



★マンゴーを贅沢に使ったデザートです。

《材料》 1人前

マンゴー	40g	マンゴー	5g
牛乳	9g	ミント	0.5g
生クリーム	3g		
ゼラチン	1g		
グラニュー糖	3g		

《作り方》

1. マンゴー、牛乳、生クリーム、グラニュー糖をミキサーにかける。
2. 1を鍋で温め、ゼラチンを入れ混ぜ溶かす。
3. 2を器に入れ冷やし固める。
4. 固まった3にマンゴーとミントを飾り付けて完成。



料理メモ

