



### <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

