

秋の元気レシピ⑤

【鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め】

エネルギー：261kcal 塩分 0.9g

《材料》

- A
- 鶏もも肉・・・320g
 - こしょう・・・少々
 - しょうゆ・・・小さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - 溶き卵・・・大さじ2
 - 片栗粉・・・大さじ2
 - ブロッコリー・・・200g
 - アーモンドスライス・・・20g
 - 油・・・大さじ1/2
 - ねぎ・・・40g
 - 生姜・・・10g
 - にんにく・・・1かけ
- B
- 中華スープの素・・・小さじ1/2
 - お湯・・・大さじ2
 - 酒・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 片栗粉・・・小さじ1/3
 - 塩・・・小さじ1/3
 - こしょう・・・少々

《作り方》

- ①鶏肉は厚さが均等になるように切れ目を入れ、大き目の一口大に切る。Aをよくもみ込んでおく。
- ②ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でる。ねぎは斜め切りにする。
- ③フライパンを中火にかけ、アーモンドをから煎りし、取り出す。
- ④③のフライパンに油を熱し、①の鶏肉をじっくりと焼く。
- ⑤ねぎと、みじん切りにした生姜とにんにくを加え、いい香りがしてきたらブロッコリーとアーモンドを加え炒め合わせる。
- ⑥Bを加えて強火で手早く炒める。

【和風ピクルス】

エネルギー：32kcal 塩分：0.4g

《材料》

- ごぼう・・・30g
- れんこん・・・50g
- にんじん・・・50g
- しめじ・・・20g
- だし汁・・・1/2カップ
- みりん・・・大さじ1
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1/2
- 赤唐辛子・・・1本
- 酢・・・大さじ2

《作り方》

- ①にんじん、れんこんは薄い半月切りにし、れんこんは酢水につける。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ②鍋に①と酢以外の調味料を入れ煮立て、蓋をして2～3分煮る。
- ③酢を加えて再び煮立ったら冷ます。

【ほうれんそうの明太子あえ】

エネルギー：25kcal 塩分：0.4g

《材料》

- ほうれんそう・・・80g
- えのき・・・100g
- 辛子明太子・・・30g
- みりん・・・小さじ2/3
- 酒・・・小さじ1

《作り方》

- ①ほうれんそうは茹でて3～4cmに切る。
- ②えのきは半分くらいに切って茹でる。
- ③辛子明太子はほぐして、みりん、酒で調味し、野菜を和える。

【白菜のミルクスープ】

エネルギー：51kcal
塩分：0.5g

《材料》

- 白菜・・・150g
- ベーコン・・・20g
- 水・・・3カップ
- 中華スープの素・・・小さじ2
- 牛乳・・・1/2カップ
- こしょう・・・少々
- ねぎ・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ2
- 水・・・大さじ1

《作り方》

- ①白菜はざく切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、中華スープの素を入れ、沸騰したら①を加える。
- ③白菜が柔らかくなったら、牛乳、こしょうを加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、小口切りにしたねぎをちらす。

