

春のレシピ⑫

【ささみのオーロラソース和え】

エネルギー：198kcal 塩分：0.4g

《材料》

- ささみ・・・・・・・・・・300g
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- 揚げ油・・・・・・・・・・適宜
- A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- コンデンスミルク・・小さじ2
- ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
- レモン汁・・・・・・・・大さじ1/2
- トウバンジャン・・小さじ1/2
- B { 水菜・・・・・・・・・・30g
- 貝割れ菜・・・・・・・・20g
- パプリカ(赤)・・・・20g
- 黒こしょう・・・・・・・・少々

《作り方》

- ① ささみは筋を取り、縦に2つか3つに細く切る。こしょうと酒をふっておく。水気を取って片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ② カッコAを混ぜ合わせる。揚げたささみを入れ、からめ和える。
- ③ 水菜はざく切りにする。貝割れ菜は半分に切る。パプリカはせん切りにする。
- ④ Bを混ぜあわせる。
- ⑤ 器にささみを盛り④を添える。



【小松菜の煮浸し】

エネルギー：38kcal 塩分：0.4g

《材料》

- 小松菜・・・・・・・・・・250g
- しめじ・・・・・・・・・・50g
- すし揚げ・・・・・・・・・・1枚
- D { だし汁・・・・・・・・・・50cc
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は3cm長さに切り、葉と茎に分ける。しめじは石づきを取りほぐす。すし揚げは短冊に切る。
- ② 鍋にDを煮立たせて、葉以外の材料を加え煮る。
- ③ 茎が8割程煮えたら葉を加え1～2分煮る。
- ④ 火を止めそのまま置いて味をしみこませる。

【新じゃがのはちみつしょうゆ煮】

エネルギー：78kcal 塩分：0.7g

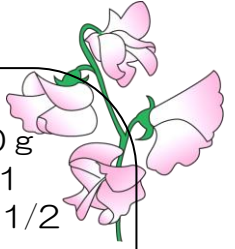
《材料》

- じゃがいも(小粒)・・・・300g
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- はちみつ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- C { しょうが(千切)・・・・10g
- にんにく(千切)・・・・半かけ
- 唐辛子(輪切り)・・・・1本分
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは洗い、電子レンジにかけて下茹でする。(600Wで5分)
- ② フライパンにごま油を熱し、①を加え、皮が色づくまで炒める。Cを加えて、煮からめる。

*じゃがいもが大きい場合は一口大に切ってから、電子レンジにかける。



【のりと新たまねぎのスープ】

エネルギー：40kcal 塩分：0.6g

《材料》

- 新たまねぎ・・・・・・・・200g
- 焼きのり・・・・・・・・2枚
- だし汁・・・・・・・・・・500cc
- 万能ねぎ・・・・・・・・5g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

《作り方》

- ① たまねぎは2～3cm角に切る。焼きのりは一口大にちぎねぎは小口に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、たまねぎを炒める。だし汁を加え煮る。(たまねぎは少し焦がすぐらいに香ばしく炒める)
- ③ 焼きのりを加え、軽く煮る。しょうゆと塩を加える。器に盛り、ねぎを散らす。