

春の元気レシピ③

【鶏肉と春野菜の揚げ漬け】

エネルギー：266kcal

塩分：1.1g

《材料》

鶏もも肉・・・280g
片栗粉・・・適量
ごぼう・・・150g
たけのこ・・・150g
アスパラガス・・・50g
ラディッシュ・・・2個
A { 酢・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
みりん・・・大さじ2
だし又はお湯・・・大さじ1
赤唐辛子・・・1～2本
(小口切り)
揚げ油

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、ななめ切りにして水にさらす。たけのこは薄いくし切り、アスパラガスは3cmに切る。中温の油で野菜を色よく揚げる。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ④ポウルに揚げた鶏肉、野菜を入れ、熱いうちにAの調味液に漬けこむ。
- ⑤器に盛って薄切りにしたラディッシュをあしらう。

【かきたま汁】

エネルギー：25kcal 塩分：0.9g

《材料》

卵・・・1個
だし汁・・・3カップ
薄口しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2弱
B { 片栗粉・・・小さじ2
水・・・小さじ2
三つ葉・・・10g

《作り方》

- ①三つ葉は2～3cmに切り、卵を割りほぐす。
- ②だし汁を調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を流し入れ、三つ葉を散らす。

【キャベツのなめたけ和え】

エネルギー：15kcal 塩分：0.4g

《材料》

キャベツ・・・200g
なめたけ・・・30g
しょうゆ・・・小さじ1/3

《作り方》

- ①キャベツはざく切りにし、さっと茹でる。
- ②キャベツ、なめたけをしょうゆで和える。

【にんじんのレモンマリネ】

エネルギー：40kcal 塩分：0.5g

《材料》

にんじん・・・200g
B { オリーブ油・・・大さじ1/2
レモン汁・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/4
レーズン・・・5g

《作り方》

- ①にんじんは皮むき器で縦に帯状に切る。
- ②鍋ににんじん、水(ひたひた弱)を入れ煮る。
- ③煮汁を捨て、Bの調味料、レーズン(粗みじん)を加え軽く煮る。