

# 春の元気レシピ④

【チキンソテー・レモンだれ】 エネルギー：202Kcal 塩分：0.6g

## 《材料》

鶏もも肉・・・360g  
黒胡椒(下味用)・・・少々  
生姜汁(下味用)・・・少々  
小麦粉・・・適量  
油・・・小さじ1  
A { トマト・・・80g  
セロリ・・・80g  
レモン汁・・・大さじ1と1/2  
塩・・・小さじ1/3  
黒こしょう・・・少々

## 《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、黒胡椒、生姜汁で下味をつける。小麦粉を薄く振って、油でこんがり焼く。
- ②トマトは種を取って粗みじん切りにする。セロリの茎は筋を取り粗みじん切り、葉は少しだけ飾り用にざく切りにしておく。
- ③Aを合わせてレモンだれをつくる。
- ④皿に焼き上げた鶏肉を盛り、上からレモンだれをかけ、セロリの葉を散らす。  
※鶏肉の代わりに豚肉・魚でも美味しい!!

【たけのこそぼろ煮】

エネルギー：97kcal 塩分：1.0g

## 《材料》

ゆでたけのこ・・・160g  
スナップえんどう・・・60g  
豚ミンチ・・・80g  
生姜みじん切り・・・1かけ  
ごま油・・・小さじ2  
B { 酒・・・大さじ2  
オイスターソース・・・大さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々

## 《作り方》

- ①たけのこの穂先は薄めのくし切り、根本は薄切りにする。スナップえんどうはさっとゆでる。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜を炒める。さらに豚ミンチを加え、パラパラになったらたけのこを加え炒める。
- ③全体に油が回ったら、スナップえんどうを加え軽く炒め、Bを加え調味する。

【れんこんの甘酢和え】

エネルギー：35kcal 塩分：0.4g

## 《材料》

れんこん・・・120g  
パプリカ(黄)・・・80g  
C { 赤唐辛子・・・1~2本  
(小口切り)  
酢・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・小さじ1/4

## 《作り方》

- ①れんこんは薄い半月切りにし、酢水に漬ける。パプリカは少し太めのせん切りにする。
- ②れんこんを酢水ごと鍋に移し、火にかける。透明感が出てきたらパプリカを加え、さっと煮てざる取る。
- ③Cを合わせ、②が熱いうちに漬けこむ。

【キャベツスープ】

エネルギー：18kcal 塩分：0.6g

## 《材料》

キャベツ・・・200g  
にんじん・・・30g  
水・・・3カップ  
コンソメ・・・1個  
こしょう・・・少々

## 《作り方》

- ①キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
- ②水、コンソメを沸かし、野菜を煮てこしょうで調味する。