

春のレシピ⑧

【鶏肉のごまスティック揚げ】

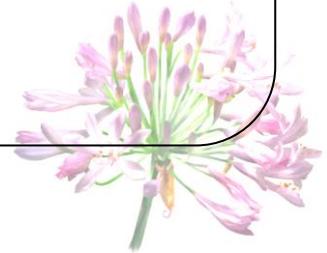
エネルギー：217kcal 塩分：0.5g

《材料》

鶏ムネ肉（皮なし）・・・250g
しょうゆ（下味用）・・・小さじ2
酒（下味用）・・・小さじ2
小麦粉・・・大さじ2
卵・・・1/2個
いりごま・・・適宜
揚げ油・・・適宜
キャベツ・・・60g
にんじん・・・10g
レモン・・・4切れ

《作り方》

- ① 鶏肉は1人3～4切れの棒状に切る。酒としょうゆをもみこみしばらく置く。
- ② ①の水気を取り小麦粉をつける。溶き卵をくぐらせごまをまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ キャベツとにんじんはせん切りにし混ぜる。鶏肉と共に盛り付ける。レモンを添える。



【玉ねぎの煮物】

エネルギー：50kcal 塩分：0.7g

《材料》

玉ねぎ・・・300g
油揚げ・・・20g
だし汁・・・100cc
しょうゆ・・・大さじ1

《作り方》

- ① 玉ねぎはくし切りにする。油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れ弱火で煮る。
- ③ 玉ねぎが柔らかくなったら、しょうゆを加える。

【水菜のサラダ】

エネルギー：12kcal 塩分：0.8g

《材料》

水菜・・・100g
えのき・・・100g
トマト・・・160g
A { オリーブオイル・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
粉チーズ・・・大さじ1
粒マスタード・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1

《作り方》

- ① 水菜はざく切りにする。えのきは長さを半分に切り、さっと熱湯にくぐらせる。トマトは食べやすく切る。
- ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作り、①を和える。



【レタスとわかめのスープ】

エネルギー：63kcal 塩分：0.4g

《材料》

レタス・・・80g
わかめ・・・5g
中華コンソメ・・・小さじ2
水・・・3カップ
コショウ・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2

《作り方》

- ① レタスは大きめのざく切りにする。わかめは水で戻し食べやすく切る。
- ② 鍋に水とコンソメを加え、沸騰したらレタスとわかめをさっと煮る。コショウとしょうゆで味を調える。最後にごま油を加える。