

冬のレシピ⑧

【鶏肉とブロッコリーのマヨ炒め】

エネルギー：221kcal 塩分：0.8g

《材料》

- 鶏肉・・・240g
- 片栗粉・・・大さじ1
- 油・・・大さじ1
- 白ねぎ・・・1/2本
- ブロッコリー・・・250g
- 豆板醤・・・小さじ1
- A { 酒・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① 鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにする。
- ② 白ねぎは斜め切りにする。
(生姜酢和えの白髪ねぎを作った残り)
ブロッコリーは小房に分けてさつと茹でる。(茎も皮をむいて使う)
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉に片栗粉を薄くまぶして入れる。鶏肉は両面こんがり焼き色をつけ、中まで火を通す。
- ④ フライパンのすみに鶏肉をよけ、あいた所で豆板醤を炒める。ねぎも加え炒める。ブロッコリー、Aの調味料を加え、全体を混ぜてからめるように炒める。

【細切り昆布の煮物】

エネルギー：31kcal 塩分：0.7g

《材料》

- 細切り昆布・・・15g
- 水・・・1カップ
- ツナ缶・・・30g
- 生姜・・・15g
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

《作り方》

- ① 昆布は水洗いし、食べやすく切り、分量の水につけ戻す。
生姜は細切りにする。
- ② 鍋に昆布をつけ汁ごと入れ、調味料、ツナ缶、生姜を加え時々かき混ぜながら、汁けがなくなるまで煮る。

【長芋の生姜酢和え】

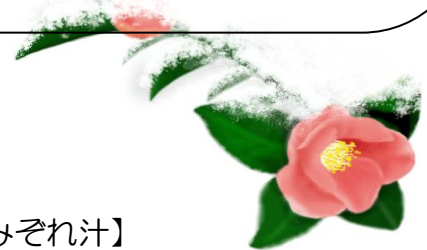
エネルギー：54kcal 塩分：0.5g

《材料》

- 長芋・・・200g
- 水菜・・・50g
- にんじん・・・20g
- きくらげ・・・2g
- 白ねぎ・・・1/2本
- B { おろし生姜・・・15g
- 酢・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/3
- 砂糖・・・大さじ1

《作り方》

- ① 長芋はマッチ棒大に切る。
ねぎは白い部分をせん切りにする。
(白髪ねぎ)
水菜は4cm長さに切る。
にんじんは細いせん切りにする。
きくらげは水で戻し、細く切りさつと湯をかける。
- ② Bを混ぜ合わせて、生姜酢を作り、①を和える。



【みぞれ汁】

エネルギー：38kcal 塩分：0.7g

《材料》

- 大根・・・200g
- しめじ・・・50g
- みつば・・・20g
- 油揚げ・・・20g
- だし汁・・・3カップ
- 薄口しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1

《作り方》

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。
油揚げは3cm長さの細切りにする。
みつばはざく切りにする。
大根はすりおろす。
- ② だし汁を煮立たせ、しめじと油揚げを煮る。
- ③ 調味し、大根(汁ごと)とみつばを加え一煮立ちさせる。お椀に盛り付ける。
好みで一味唐辛子を添えてもよい。