

春の元気レシピ①

【鶏肉のチリソース炒め】 エネルギー：242kcal 塩分：1.1g

《材料》

鶏もも肉・・・350g
玉ねぎ・・・100g
スナップえんどう・・・60g
ごま油・・・大さじ1
にんにく(みじん切り)・・・1 かけ
生姜(みじん切り)・・・1 かけ
白ねぎ(みじん切り)・・・1/2 本
ケチャップ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
オイスターソース・・・小さじ1/2
豆板醤・・・小さじ1/2

A

《作り方》

- ①鶏肉は一口大のそぎ切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②スナップえんどうは筋を取り、さっと茹でておく。
- ③フライパンに分量の半分のごま油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。玉ねぎも加えて炒め、皿に取りだす。
- ④フライパンの油をふき取り、残りのごま油を足して、にんにく、生姜、白ねぎを炒める。
- ⑤いい香りがしてきたら、Aを加えて強火で煮立て、鶏肉、玉ねぎを戻し、スナップえんどうを加えて全体にからめる。

【キャベツとあさりの韓国風酒蒸し】

エネルギー：53kcal 塩分：0.7g

《材料》

春キャベツ・・・250g
あさり(殻付)・・・200g
にんにく・・・1 かけ
ごま油・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ2
すりごま・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/4
唐辛子(小口切り)・・・1 本
小ねぎ・・・少々

B

《作り方》

- ①キャベツは大きめのざく切りにする。あさは砂糖抜きした後、よく洗っておく。Bを合わせ、たれを作る。
- ②フライパンにごま油、みじん切りにしたにんにく、キャベツ、あさりの順に入れ、酒を回しかける。
- ③蓋をして強火にかけ、あさりの口が開くまで3分ほど蒸し煮にする。
- ④Bのたれに蒸し汁大さじ1を加えのばす。
- ⑤器に盛り、④をかけ小口切りにした小ねぎをちらす。

【えのきの海苔しょうが和え】

エネルギー：17kcal 塩分：0.2g

《材料》

えのき・・・150g
にんじん・・・50g
のりの佃煮・・・小さじ3
生姜(すりおろし)・・・小さじ2

《作り方》

- ①えのきは石づきを除き、食べやすく切る。にんじんはせん切りにして、えのきとにんじんをさっと茹でる。
- ②のりの佃煮と生姜を混ぜ、①の粗熱が取れたら和える。

《材料》

大根・・・200g
三つ葉・・・2～3本
卵・・・1 個
だし汁・・・500cc
薄口しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3
片栗粉・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1/2

C

《作り方》

- ①大根はすりおろす。三つ葉は2～3cmに切る。
- ②Cを火にかけ、煮立ったら大根を汁ごと加える。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れ、三つ葉をちらす。

【みぞれかき玉汁】

エネルギー：33kcal 塩分：0.8g