

夏の元気レシピ④

【鶏肉と根菜の酢みそ煮】 エネルギー：233kcal 塩分：1.2g

《材料》
鶏もも肉・・・240g
れんこん・・・260g
にんじん・・・120g
ごま油・・・大さじ 1/2
A { 酒・・・50cc
砂糖・・・大さじ 1/2
みりん・・・大さじ 1
水・・・1 カップ
B { 味噌・・・30g
しょうゆ・・・小さじ 1
酢・・・大さじ 1 と 1/2

《作り方》
①鶏肉は一口大に切り、れんこん、にんじんは乱切りにする。
②鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。さらにれんこん、にんじんを加え、中火で炒める。
③Aを加えて煮立ったら弱火にし、あらかた火が通るまで煮る。
④③の煮汁でBを溶きのばし、鍋に加えて 5分ほど煮る。
⑤仕上げに酢を加え 1 分ほど煮て火を止め、器に盛る。

【なすとトマトのさっぱり煮】

エネルギー89kcal 塩分：0.5g

《材料》
なす・・・300g
トマト・・・300g
油・・・大さじ 2
塩・・・小さじ 1/3
酒・・・60cc

《作り方》
①なすは皮をむき 7~8cm の長さに切り、二つ切りまたは四つ切りにし水にさらす。
②トマトはヘタを取ってざく切りにする。
③鍋に油を入れ、なすを焦がさないように炒める。全体に油が回ったら、トマト、塩、酒を加え、弱火にして 8~10 分ほど蒸し煮にする。

【レタスの和風サラダ】

エネルギー：15kcal 塩分：0.4g

《材料》
レタス・・・1/4 個
みょうが・・・2 個
大葉・・・5 枚
C { 砂糖・・・小さじ 1
薄口しょうゆ・・・大さじ 1
酢・・・大さじ 2
ごま油・・・小さじ 1
削り節・・・1 パック

《作り方》
①レタスは一口大に、みょうがと大葉はせん切りにする。
②Cを合わせ、①を和える。
③器に盛って削り節をかける。

【冬瓜のあんかけ汁】

エネルギー：32kcal

塩分：0.4g

《材料》
冬瓜・・・300g
枝豆・・・20g
D { だし汁・・・2 カップ
酒・・・大さじ 1
みりん・・・小さじ 1
薄口しょうゆ・・・小さじ 1 と 1/2
E { 片栗粉・・・大さじ 1/2
水・・・大さじ 1
おろし生姜・・・少々

《作り方》

①冬瓜はワタをスプーンで取り除き、4~5cm 角に切り、厚めに皮をむく。沸騰したお湯で透き通るまで茹でる。
②だし汁にDを入れ、冬瓜を煮る。
③枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④器に盛りつけ、おろし生姜を添える。