

蒸し鶏のおろし和え

材料(4人分)

| | |
|--------------|--------|
| ◇ 鶏むね肉 | 1枚 |
| ◇ 大根(おろしたもの) | 1カップ分 |
| ◇ ポン酢 | 1/3カップ |
| ◇ 三つ葉 | 4本 |
| ◇ もみのり | 適量 |
| ◇ プチトマト | 12個 |

(A)

| | |
|-------------|------|
| ・ 酒 | 大さじ3 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ レモン(スライス) | 1枚 |

作り方

1. 鶏肉は筋を切り、耐熱皿に入れて
(A)をまぶし、ラップフィルムをかけて、
電子レンジで約4分加熱する(中まで火が
通ったか確認する)。そのまま冷ましておく。
2. 大根おろしは、軽く水気を切り、ぽんず、
細かく刻んだ三つ葉、もみのりを混ぜる。
3. 1.の鶏肉を手で裂き、
2.で和えてプチトマトと共に器に盛りつける。

116kcal 1.5g /一人前

きゅうりのごま和え

材料(4人分)

| | |
|--------|--------|
| ◇ きゅうり | 2本 |
| ◇ 塩 | 少々 |
| ◇ いりごま | 1/3カップ |

(A)

| | |
|-------|------|
| ・ 本つゆ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 |

作り方

1. きゅうりは薄く小口切りにし、
塩もみにする。
2. いりごま を すり鉢でする。
粒々がほぼなくなったら
(A)と水大さじ1~2を混ぜる。
3. 1.のきゅうりは水洗いし水気を絞り
2.で和えて器に盛りつける。

71kcal 0.6g /一人前

濃厚！かぼちゃ汁粉

材料（4人分）

| | |
|-------------|-------|
| ◇ かぼちゃ（皮なし） | 300g |
| ◇ 豆乳（無調整） | 400cc |
| ◇ 蜂蜜 | 大さじ3 |
| ◇ シナモン | 適量 |

作り方

1. 南瓜は皮を取って、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
柔らかくなったら、潰す。
2. 1.のかぼちゃ、豆乳、蜂蜜を鍋に入れ、焦げないように混ぜながら、弱火で温める。
3. フツフツしてきたらカップに移し、シナモンを振るう。

160kcal 0.0g / 一人前

焼きたらこと青じその混ぜご飯

材料(4人分)

| | |
|------------|------|
| ◇ たらこ | 1腹 |
| ◇ 本みりん | 大さじ1 |
| ◇ 青じそ | 5枚 |
| ◇ しょうが | 1片 |
| ◇ ご飯(温かい物) | 4杯分 |

作り方

1. たらこは中までしっかり焼き、みりんをまぶし、粗熱を取り手でほぐしておく。
(焼いたたらこにみりんをかけておくとしっとりとして、ほのかに甘みもつきおいしい)
2. 青じそは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
3. 炊き立てのご飯に
 - 1.のたらこと
 - 2.の青じそとしょうがを
 さっくりと混ぜ、器に盛りつける。

256kcal 0.9g / 一人前