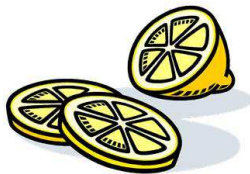


とり にく あまから いため
鶏ムネ肉の甘辛レモン炒め



さい りょう
<材 料 (4人分)>

- とりムネ肉 … 200g A
- 酢 … 小さじ2/3
- 塩・こしょう…適量
- 小麦粉 … 適量
- 酒 … 小さじ2
- 醤油…大さじ1、小さじ1
- みりん …小さじ2
- 砂糖 …小さじ2
- レモン汁…小さじ2
- サラダ油 …大さじ1強
- (あれば) カラーピーマン (赤・黄・ルッヅ)

<作 り 方>

- ① とり肉は皮や筋をとり、一口大のそぎ切りにする。
- ② ビニール袋にとり肉を入れ、酢と塩コショウ少々を振りいれてなじませておく。そのまま15分ほどおく。
- ③ ビニール袋に小麦粉を入れ、空気を入れて口を閉じて振る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を並べ、中火で焼く。
- ⑤ 焦げ目が軽かついたらひっくり返し、火を弱めて蓋をして2～3分蒸し焼きする。
- ⑥ まぜ合わせておいた A と細かく切ったカラーピーマンをフライパンに流しいれ、全体にからめる。
- ⑦ 汁けが少なくなって少しとろみがつくくらいになるまでとり肉の上下をひっくり返しながらかめる。
- ⑧ 器に盛る。

むし 蒸しなすのごま豆腐和え

ざい りょう 4にんぶん <材 料 (4人分)>

- なす …3本
- きゅうり…1本
- 塩 …少々
- A {
 - 鶏がらスープの素…大さじ1/2
 - 湯 …1/2カップ
 - 塩 …少々
- B {
 - ごま豆腐 …1個
 - すりごま …大さじ3
 - 砂糖 …大さじ1
 - 塩 …小さじ1/2



<作 り 方>

- ① ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ② なすは皮をむき、横半分に切って、6等分のくし形に切る。
- ③ ②のなすを耐熱皿にのせ、ラップをかけ、レンジ(500w)で3~4分加熱する。出た水気をよく切り、熱いうちに①に加えてひとまぜし、そのまま冷ます。(必ず熱いうちにつける)
- ④ きゅうりはせん切りにし、塩をもみこみ、5分ほどおいて水気を切る。
- ⑤ ③のなすが冷めたら、汁気を軽く切り、きゅうりとBの材料を加え、よくまぜあわせる。

モロヘイヤのサラダ

<材 料（4人分）>

- モロヘイヤ…1袋（100g）
- 大根 …40g
- ミニトマト…6個
- 玉ねぎ …40g
- めんつゆ（ストレート） …適量
- おかか …少量（小1袋）



<作 り 方>

- ① モロヘイヤは、ゆでて刻む。
- ② 大根は千切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③ ミニトマトは1/4に切る。
- ④ ①②③を合わせ、おかかをかけ、めんつゆで味付け。

さつまいもご飯

<材 料（5人分）>

- 米 …2カップ
- さつまいも 小1本（250g）
- 薄口しょうゆ …小さじ1
- 酒 …大さじ1
- 水 …適宜
- 塩こんぶ …20g



<作り方>

- ①米はといで、ざるにあげる。
- ②さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2 cmに切り、水にさらす。
- ③塩こんぶは長ければ、2～3cmに刻む。
- ④薄口しょうゆと酒に水を足して2カップに計量する。
- ⑤炊飯器に米を入れ、さつまいもをのせ、④を入れて炊く。
- ⑥ご飯が炊きあがったら、塩こんぶを加えて軽く混ぜる。

果物 …スイカ 1切れ (150g)

本日のメニューの栄養価

エネルギー	570kCal
たんぱく質	22.2g
脂質	9.6g
糖質	98.5g
カルシウム	193mg
鉄分	2.3mg
食物繊維	5.6g
塩分	2.7g

