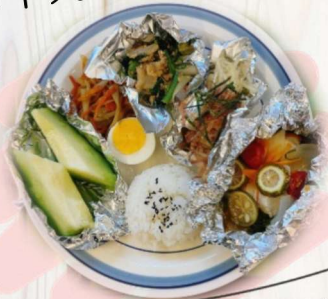


養父市いずみ会
第1回中央研修会メニュー



地中海ワンプレート献立

作ってみよう
簡単レシピ

4人前

鶏肉のレモン風味ホイル焼き

(材料)

181kcal 塩分0.8g

(作り方)

- ・鶏むね肉（一口大に切る） 1枚
- ・塩こしょう 少々
- ・長ねぎ（5mmの斜め薄切り） 2本
- ・レモン（5mmの輪切り） 1/2個
- ・無塩バター 15g
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2/3
- ・七味唐辛子 お好みで

1. 調味料を混ぜ合わせておく。
2. 鶏肉に塩こしょうを振る。
3. アルミホイルにバター5gを塗り、長ねぎを敷いて、鶏肉、レモンを重ねる。
4. 調味料を回しかけ、残りのバターを乗せてホイルを閉じ、グリルかトースターで15～20分程度焼く。
5. 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。

山椒オイルきんぴら

(材料)

60kcal 塩分0.7g

(作り方)

- ・ごぼう 1本
- ・れんこん 30g
- ・にんじん 30g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・朝倉山椒オイル 小さじ1
- 〔酒、みりん、しょうゆ〕 各大さじ1

1. ごぼうは皮をたわしでこそげ、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にさらして水気を切る。れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらして水気を切る。にんじんは千切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルと朝倉山椒オイルを入れて熱し、野菜を加えて中火で炒める。
3. 野菜にオイルが十分からんだら、調味料を加える。水分が飛ぶまで炒め、器に盛り付ける。

轟大根サラダ

(材料)

27kcal 塩分0.3g

- ・轟大根（千切り） 200g
- ・かいわれ（半分に切る） 1/3パック
- ・ミニトマト（半分に切る） 4個
- ・かつお節 3g
- ・刻み海苔 1.5g
- ・ぽん酢 大さじ1と1/3
- ・ごま油 小さじ2/3

(作り方)

1. ボウルにぽん酢とごま油を合わせ、轟大根とかいわれを加えて和える。
2. 器に盛り付け、かつお節と刻み海苔をのせ、ミニトマトを添える。

野菜のくるみみそ和え

45kcal 塩分0.5g

(材料)

・白菜(2~3cm幅)	2枚
・ほうれん草(2~3cm幅)	1/3袋
・くるみ	12g
・いりごま	4g
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

(作り方)

1. 白菜、ほうれん草は熱湯でさっと茹で、冷水に取って冷ます。
2. くるみは粗く刻み、フライパンでよく炒る。
3. ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜、くるみ、いりごまを和えて器に盛り付ける。

きのこ豆腐のとろみスープ

67kcal 塩分0.9g

(材料)

・しいたけ	2枚
・エリンギ	1本
・しめじ	1/2パック
・えのき	1/2パック
・鶏ひき肉	80g
・木綿豆腐	1/3丁
・青ねぎ	1本
・鶏がらだしの素	小さじ2
・水	400ml
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
・おろし生姜	適量

(作り方)

1. しいたけは薄切りにし、エリンギは長さを半分に切って薄切りにする。しめじは小房にほぐし、えのきは長さを半分に切ってほぐす。青ねぎは小口切りにする。
2. 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気を切っておく。
3. 鍋に水を入れて沸かし、きのこ類、鶏がらだしの素を加えて煮立てる。
4. 鶏ひき肉をほぐしながら加え、再び煮立ったら、2の豆腐を手で粗くつぶしながら加える。
5. 塩、しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、おろし生姜を加える。
6. 器に盛り、青ねぎを散らす。

ゆで卵

36kcal 塩分0.1g

(材料)

・ゆで卵

(作り方)

2個・・・殻を剥いて半分に切る。

ごはん(1人あたり80g)

96kcal 塩分0.0g

・ご飯
・黒ごま

1合・・・1人80gを器に盛り付け、黒ごまをトッピングする。

メロン

49kcal 塩分0.0g

・メロン

1/3玉・・・皮をむいて食べやすい大きさに切る。