



鶏肉のりんごソースがらめ 水菜のからし和え 春キャベツのサラダ 黒糖黒豆寒天

鶏肉のりんごソースがらめ

材料 4人分

鶏もも肉	300g
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
レタス	少々
トマト	1個

りんごソース

さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
★レモン汁	大さじ1/2
りんご	1/2個
酢	小さじ1

- ① 鶏肉に塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③ りんごをすりおろし、調味料を加えてりんごソースを作る。
- ④ ②のフライパンにソースを加え、加熱しながらからめる。



水菜のからし和え

材料 4人分

水菜	200g
にんじん	40g
切干大根	20g
しょうゆ	小さじ1
★さとう	小さじ1
酢	小さじ2
からし	小さじ1/2
かつお節	3g

- ① 切干大根はきれいに洗い、茹でて水気をしぼっておく。
- ② 水菜を3cmくらいに切り、にんじんは千切りにして茹でておく。
- ③ ★の調味料を合わせ、野菜を入れて味をととのえる。最後にかつお節をまぜあわせる。
※からしはお好みで調整してください。

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鶏肉のりんごソースがらめ	166	14.2	0.3	5	0.8
水菜のからし和え	38	2.5	0.1	85	0.2
春キャベツのサラダ	155	4.1	12.7	147	0.5
黒糖黒豆寒天	69	1.9	0.7	33	0.1
合計	428	22.7	13.8	270	1.6

※ごはんは150gで250kcalです。

春キャベツのサラダ

材料 4人分

春キャベツ	250g
にんじん	40g
きゅうり	1本
ちくわ	1本
マヨネーズ	40g
しょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして茹でて水気をしぼっておく。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみをして、水気をしぼっておく。
- ③ ちくわは縦半分にして薄切りにする。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、野菜とちくわを和える。

黒糖黒豆寒天

材料 6人分

黒豆(甘煮)	100g
黒糖	60g
水	500ml
粉寒天	4g

- ① 黒豆を容器の底に入れておく。
- ② 鍋に水500mlと粉寒天を入れて、火にかけ寒天をしっかり煮溶かす。(2~3分加熱を続ける)
- ③ 寒天が完全に溶けたら、黒糖を入れる。
- ④ ③を黒豆の入った容器に流し入れ、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。