

タンドリーチキン 洋風おから 小松菜の和風サラダ みかんゼリー



タンドリーチキン

材料 4人分

鶏もも肉(皮なし) 300g

プレーンヨーグルト 大さじ2

おろし玉ねぎ 大さじ1

★ おろしにんにく 小さじ1

カレー粉 小さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

塩・こしょう 少々

サラダ油 適量

トマト 1個

レタス 4枚

① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。

② ボールに★の材料を入れ、鶏肉を30分ほど漬け込む。

③ フライパンにサラダ油をひき、中火で中まで火がとおるまで焼く。

④ お皿に盛ってレタスとトマトを添える。

洋風おから

材料 4人分

おから 120g

ベーコン 40g

玉ねぎ 100g

しめじ 100g

にんじん 30g

コーン缶 20g

油 適量

牛乳 150cc

水 150cc

コンソメ 小さじ1

塩・こしょう 少々

① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじんは粗みじん切りにする。

② フライパンに油を入れて熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからを入れて、ざっと炒めたら牛乳・水・コンソメ・塩・こしょうを加える。ひと煮立ちしたら弱火にして、混ぜながら水分をとばし、最後にコーンを加える。

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
タンドリーチキン	116	16.1	4.7	19	0.2
洋風おから	170	8	9.6	169	1.1
小松菜の和風サラダ	121	4.9	9.3	213	1.3
みかんゼリー	53	0.3	0	3	0
合計	460	29.3	23.6	404	2.6

※ごはんは150gで250kcalです。

小松菜の和風サラダ

材料 4人分

小松菜 200g

キャベツ 140g

かちりじゃこ 15g

ちくわ 30g

マヨネーズ 大さじ3

しょうゆ 大さじ2/3

★ 酢 大さじ1/2

すりごま 大さじ1

レモン汁 小さじ1/2

① 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。

② ちくわは縦半分にしてから、うすく切る。

③ キャベツは食べやすい大きさに切って、ゆでて水にとり、水気をきっておく。

④ かちりじゃこはからいりする。

⑤ ★の調味料をあわせて、材料をあえる。



みかんゼリー

材料 8人分

粉寒天 4g

水 150cc

砂糖 65g

みかんジュース

(100%果汁) 300cc

みかん缶 100g

① 粉寒天と水を火にかけて、混ぜながら煮る。沸騰してからさらに2分ほど煮る。

② 砂糖を加えて煮溶かし、みかん果汁を入れてよく混ぜる。
型にながして、みかんの缶詰を入れる。冷蔵庫で冷ます。

バランスのよい食生活で
健康アップ♪

