

鶏肉のマーマレード焼き お豆のサラダ ピーマンと人参のツナソテー ひじきの洋風煮物



鶏肉のマーマレード焼き

材料 4人分

鶏もも肉	300g	① 鶏もも肉は厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして薄力粉をまぶす。
塩・こしょう	少々	
薄力粉	適量	
サラダ油	適量	② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を入れて両面、火がとおるまで焼く。
★ 濃口しょうゆ	大さじ1と1/2	
★ オレンジマーマレード	大さじ3	③ マーマレードとしょうゆをあわせたものを②にからめながら焼く。 レタスとプチトマトを添える。
レタス・プチトマト	適量	

お豆のサラダ

材料 4人分

大豆の水煮	40g	① 大豆はさっとゆでる。
レタス	50g	
トマト	1/2 個	② レタスは食べやすくカットする。トマトは角切りにする。 ちくわは縦半分に切ってから薄く切る。 きゅうりは、輪切りにする。
きゅうり	1/2 本	
ちくわ	1 本	③ ★をあわせて、ドレッシングを作って野菜をあえる。
★ マヨネーズ	大さじ1強	
★ しょうゆ	小さじ1	
★ レモン汁	小さじ1	

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
鶏肉のマーマレード焼	200	12.6	12.5	8	0.8
お豆のサラダ	87	4.8	5.4	16	0.4
ピーマンと人参のツナソテー	70	4.0	4.4	10	0.4
ひじきの洋風煮物	60	2.3	3.4	56	1.2
合計	417	23.7	25.7	90	2.8

※ごはんは150gで250kcalです。

ピーマンと人参のツナソテー

材料 4人分

ピーマン	4~5個	① ピーマンは半分にしてから、千切りにする。 人参も千切りにする。
人参	50g	
ツナ缶	1缶	② フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。 ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。 最後にしょうゆをかけてからめる。
しょうゆ	小さじ1	

パプリカを混ぜてもいいでしょう!



ひじきの洋風煮物

材料 4人分

(干) ひじき	15g	① ひじきは水で戻す。ベーコンは1cm幅に切る。 エリンギは食べやすい大きさに短冊切りにする。 しいたけは薄切りにする。
ベーコン	2枚	
エリンギ	50g	② 鍋に油を熱して、ベーコンを炒める。
しいたけ	2枚	
コーン缶	20g	③ ②にひじき・エリンギ・しいたけを加えて炒める。 ★の調味料を加えて、水分がなくなるまで煮る。
★ コンソメスープ	140cc	
★ 酒	大さじ1・1/2	④ 最後に、コーンを加える。
★ 砂糖	大さじ1	
★ しょうゆ	大さじ1	
サラダ油		