

## ☆チキンソテー☆

### 【材料 2人分】

鶏胸肉 160g

酒 大さじ1

サラダオイル 小さじ1

### 【作り方】

- 1 鶏胸肉を繊維の向きが変わる所で切り離す
- 2 厚みを観音開きで均一にし、フォークを全体にさし、酒をふる
- 3 フライパンにサラダオイルを薄く広げて皮目を下にして肉を並べ、フライパンより少し小さめのアルミホイルをフワッと乗せる
- 4 (コールドスタート)弱火で10分、返して3分、またアルミホイルを乗せる
- 5 焼き上がったら皿に移し10～15分休ませる
- 6 一口大に切り皿に盛る

チキンソテー

栄養価：1人分

エネルギー 131kcal

たんぱく質 17g

炭水化物 0.5g

脂質 6.7g

塩分 0.3g

## ☆トマトソース☆

### 【材料 2人分】

トマト水煮 100g

しめじ 30g

舞茸 30g

玉ねぎ 30g

ニンニクチューブ 約1cm

塩 少々

胡椒 少々

料理酒 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

### 【作り方】

- 1 玉ねぎはみじん切り、舞茸、しめじは細かめに裂く
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、玉ねぎをしっかりと炒める
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、舞茸、しめじを入れる
- 4 全体に油が回ったら、料理酒、トマトを入れる
- 5 トマトを潰しながら煮詰め、塩、胡椒で味を整える

トマトソース

栄養価：1人分

エネルギー 89.7kcal

たんぱく質 1.4g

炭水化物 4.2g

脂質 6.3g

塩分 0.5g

## ☆レンコンの付け合わせ☆

### 【材料 2人分】

レンコン 1/4本(50g)

酢水(切った後にさらす用):水 200ml+酢小さじ 1/2

酢水(茹で用):水 300ml+酢小さじ 1/2

レンコン付け合わせ

栄養価:1人分

エネルギー 17.3kcal

たんぱく質 0.5g

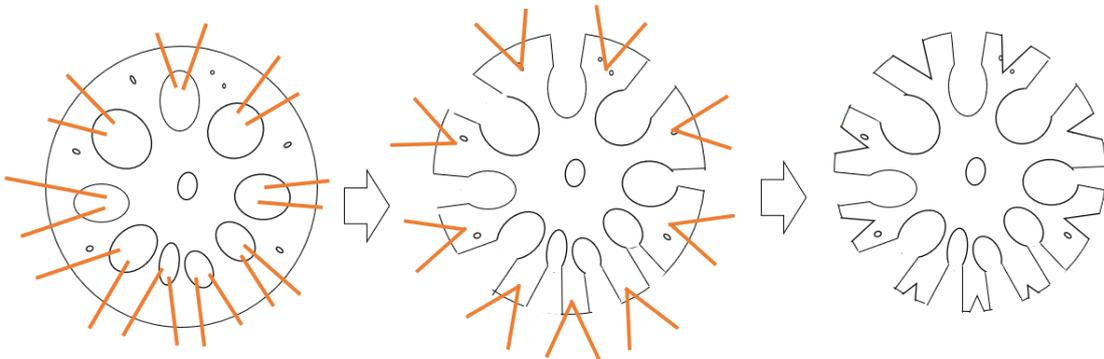
炭水化物 4g

脂質 0g

塩分 0g

### 【作り方】

1. レンコンは、洗って皮をむき、5mm幅の輪切りにする
2. レンコンをお湯に5分ほどつける
3. 鍋に茹で用の酢水を沸かし、レンコンを2~3分茹でる
4. 水にさらして冷めたら、先の尖った包丁で目的の形に切る(図参照)
5. 水気を切る



## ☆ブロッコリーの付け合わせ☆

### 【材料 2人分】

ブロッコリー 120g

ブロッコリー付け合わせ

栄養価:1人分

エネルギー 22.2kcal

たんぱく質 3.2g

炭水化物 3.9g

脂質 0.4g

塩分 0g

### 【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむく
2. 鍋に茹で用のお湯を沸かし、ブロッコリーを2~3分茹でる(シャキシャキ感を残す)
3. ゆであがったらざるに揚げ、冷水で軽く冷ます
4. 水気を切る

## ☆バターライス☆

### 【材料 2人分】

米 1合

(炊き上がり約 300~350g 2杯分)

玉ねぎ 50g

人参 25g

サラダ油 小さじ1

ドライパセリ 少々

### 調味料

コンソメ 5g

塩 小さじ1/4

有塩バター 10g

### 【作り方】

1. 炊飯器にお米入れ、水に浸けておく
2. 玉ねぎ、人参はみじん切りする
3. フライパンにサラダ油を入れ2を炒める
4. 1に2とコンソメ、塩を加えて、よく混ぜてから炊く
5. 炊き上がったら熱いうちにバターを加えかき混ぜる
6. 器に盛り、パセリをかける

バターライス

栄養価：1人分

エネルギー 343.3kcal

たんぱく質 5.4g

炭水化物 66.1g

脂質 6.8g

塩分 1.8g

## ☆ポテトのツリー☆

### 【材料 2人分】

じゃがいも 150g

人参 25g

マヨネーズ 30g

砂糖 10g

### トッピング

ハム 2枚

ブロッコリー 2房

コーン缶 30g

胡椒 少々

### 【作り方】

1. じゃがいも 皮をむき、4等分切り鍋にひたひたの水、砂糖を加え茹でる
2. じゃがいもが柔らかくなったら、湯を捨て、水分を飛ばすように火にかける

ポテトのツリー

栄養価：1人分

エネルギー 233.1kcal

たんぱく質 6.7g

炭水化物 24.4g

脂質 14.8g

塩分 0.8g

3. ハムを1cm角に切り、お湯をかける
4. 人参、ブロッコリーをゆでる。
5. ジャガイモが冷めたらマヨネーズ、ハム、コーン、胡椒を加える
6. ラップでツリー型に整える
7. ブロッコリー、人参を飾る



1食分合計
栄養価：1人分
エネルギー 836.6kcal
たんぱく質 34.2g
炭水化物 103.1g
脂質 35g
塩分 3.4g