

<タンドリーチキン れんこんのマヨネーズ添え>

材料

2人分

鶏むね肉（皮なし）	140 g
塩	1 g
おろし玉ねぎ	20 g
おろしにんにく	2 g
おろし生姜	2 g
プレーンヨーグルト	40 g
砂糖	2 g
カレー粉	2 g
ケチャップ	18 g
サラダ菜	10 g

れんこんのマヨネーズ添え

れんこん	40 g
オクラ	20 g
赤パプリカ	40 g
マヨネーズ	15 g
塩	0.2 g（少々）

手順

1. 鶏むね肉（皮なし）は6切れのそぎ切りにして塩をまぶし、おろし玉ねぎを混ぜておく。
2. にんにく、生姜、プレーンヨーグルト、砂糖、カレー粉、ケチャップを混ぜ合わせてその中に（1）を入れる。ビニール袋に入れて30分以上漬けこむ。
3. タレを少しぬぐい180℃のオーブンで約13分焼く。
4. れんこんは薄くイチョウ切り、赤パプリカは1.5cmの色紙切りにして茹でる。オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。
5. 茹であがったらマヨネーズに塩少々加え混ぜ合わせサラダ菜の上のにせる。

コツ・ポイント

- ・ビニール袋に入れた方が、味が馴染みやすい。

このレシピについて

1人分 エネルギー194kcal たんぱく質 20.1g 塩分 1.1g

調理時間 約30分

タンドリーチキンは、たんぱく質がしっかり摂れて免疫力アップやフレイル予防になります。

ヨーグルトや玉ねぎは善玉菌が増えることにより腸内環境がよくなります。

冷めても美味しいので、お弁当にもお勧めです。

<あったか酒粕煮>

材料

2人分

さつまいも	80 g
生しいたけ	30 g
人参	30 g
だし汁	100 g
酒粕	12 g
砂糖	2 g
しょうゆ	4 g
さやいんげん	10 g

手順

1. さつまいもは1.5 cm位の半月かイチョウ切りにする。
2. 生しいたけは斜め半分に、人参はイチョウ切りにする。
3. 中火で10～15分だし汁で野菜を煮てから、酒粕はだし汁で溶かして砂糖、しょうゆで味付けし、弱火で3～5分煮る。
4. さやいんげんは茹でて斜め切り、盛り付けたら上にのせる。

コツ・ポイント

- ・さつまいもは煮すぎると崩れやすいので加熱時間に注意する。
- ・酒粕はコクがあり体も温めてくれ、寒い時期にはピッタリです。酒粕は味噌汁に加えたり塩、砂糖を加え魚に漬けて焼き魚にしても美味しいです。
(甘塩鮭に酒少々加えた酒粕を利用してもよい)

このレシピについて

1人分 エネルギー88kcal たんぱく質 2.4g 塩分 0.6g

調理時間 約 15分

あったか酒粕煮は、体温を上げ免疫力アップにつながります。

<野菜の辛子酢味噌かけ>

材料

2人分

ブロッコリー	40 g
なす	50 g
サラダ油	2 g
トマト	30 g
砂糖	6 g
味噌	10 g
酢	8 g
すりごま	4 g
練り辛子	0.8 g (少々)

手順

1. ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
2. なすは半分に切り皮に切り込みを入れて縦半分横3切れに切り水に放してから、水気を切りラップをかけ電子レンジで600W 1分位かけてフライパンにサラダ油を入れて皮目から焼く。
3. トマトはくし形に切る。
4. 鍋に調味料を入れて煮溶かし（電子レンジ可）最後にすりごまを入れて野菜の上にかける。練り辛子は煮溶かすと風味がなくなるので最後に入れてもよい。

コツ・ポイント

- ・なすは電子レンジの利用と皮目から油で焼くと彩りがよくなります。
- ・4. について→人数が多く水分が多い場合は火にかけ練り上げます。
- ・焼き魚やふろふき大根にかけても美味しいです。
- ・辛子酢味噌を食材にかける時に柚子の千切りをのせても季節感があり美味しいです。

このレシピについて

1人分 エネルギー52kcal たんぱく質 2.3g 塩分 0.6g

調理時間 約10分

野菜の辛子酢味噌かけは、彩りもよく食欲が増す料理です。野菜は里芋、かぶでも応用出来ます。抗酸化ビタミンも含まれ免疫力アップや腸内環境を整えます。