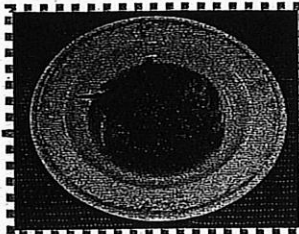


鶏肉のカチャトーラ 《主菜》

<材料 4人分>

鶏もも肉(皮なし)	4枚(60g)	ローズマリー	1/2本
塩	少々	オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々	白ワイン	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ3	A 鶏がらスープ	2/3カップ
トマト	1個	レモン汁	大さじ1
玉ねぎ	1/3個	塩	少々
ピーマン	2個		
さやいんげん	120g		



<作り方>

- ① 鶏肉は、味がよくしみるようにフォークを刺して、ひと口大にそぎ切りにし、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。さやいんげんは色よく茹でる。
- ② トマトはくし切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは1個を縦に4つに切る。
- ③ 鍋にオリーブ油と玉ねぎを入れて炒め、次に①の鶏肉を入れて焼き目をつけ、Aとローズマリーを入れてふたをして15分程ゆっくり煮る。
- ④ トマト、ピーマンを鍋に加え、5分程煮て、味と濃度を調整する。器に盛り付け、さやいんげんを添えて出来上がり。

「カチャトーラ」とは、イタリア語で猟師の意味。もともとこの料理は、狩りに出かけた猟師がしとめた獲物をさばいて、香辛料などで炒め、野山にはえているハーブを入れ、飲み残したワインで出来上がりというワイルドなお料理だったそうです。レモン汁を加えることにより、鶏肉がやわらかくなります。

鉄分たっぷりスープ 《汁物》

<材料 4人分>

木綿豆腐	1/2丁(150g)	固形コンソメ	1個
小松菜	1/2束	水	700ml(3・1/2カップ)
本しめじ	1/2房	塩	小さじ1/3
あさり水煮缶	40g	生姜	1片
にんじん	1/5本		



<作り方>

- ① 豆腐はさいの目に切り、小松菜は3等長さのざく切りに、にんじんは3等長さの短冊切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、しめじを入れて中火にかけ、沸騰したら固形スープを入れ、あさり水煮を汁ごと加える。最後に豆腐と小松菜を加え、豆腐に火が通ったら、塩で味を整え、生姜のすりおろしを加えて出来上がり。

とうきびごはん《主食》

<材料 4人分>

米	2合弱
ホールコーン(冷凍)	100g

生のとうもろこしやホールコーンの缶詰でもOK!!



<作り方>

- ① 米をとぎ、炊飯器の水加減でホールコーンを加えて炊く。

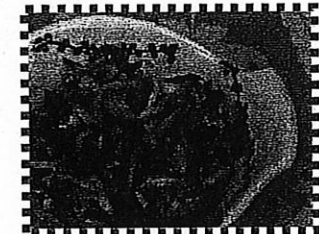
切干大根の和え物《副菜》

<材料 4人分>

切干し大根	20g	A	さとう	小さじ2
にんじん	1/5本		しょうゆ	大さじ1
きゅうり	1/2本		酢	大さじ1
生しいたけ	2枚		白いりごま	小さじ2
小揚げ	1枚		マスタード	少々

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、2~3分茹でて、水けをきって冷ましておく。(長いようなら食べやすい長さに切る。)生しいたけは石づきをとってせん切りにし、さっと茹でておく。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにする。油揚げはせん切りにし、フライパンでキツネ色になるまでから炒りする。
- ③ Aの調味料を合わせ、ごま酢を作り、材料を和える。(②~③を市販のドレッシングで和えてもOK!)



~食育 OXクイズ~

- ① 成人が1日にとりたい野菜摂取量は150gである。
- ② 小松菜100gとレーズン100g、鉄が多いのは小松菜である。
- ③ オリーブ油とサラダ油、エネルギーが低いのはオリーブ油である。