

鶏肉と野菜のちらしずし

材料 (3~4人分)

米	2合(360ml)
干しいたけ	6個
にんじん	1/3本
鶏もも肉	1/2枚(150g)
きぬさや	40g
すし酢	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1と1/3
煮汁用	
砂糖、酒、みりん	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

《作り方》

- 1 米は炊く30分前に洗ってざるにあげ、炊飯器の内がまに同量の水とともに入れて炊く。にんじんは皮をむいて3センチのせん切りに、鶏肉は余分な脂を取り除き、1.5cm角に切る。きぬさやはヘタと筋を取り除き、塩少々を加え、熱湯でさっとゆで、冷水に取って水気をきって斜めにせん切りにする。しいたけは軸を切ってせん切りにする。
- 2 鍋に椎茸の戻し汁1/3カップを入れ、煮汁用の材料、しいたけを入れて中火にし煮立ったら鶏肉を加えて落とし蓋をし、弱めの中火で1分煮る。にんじんを加えて2分煮て、蓋を取って煮汁がなくなるまで4~5分煮る。
- 3 すし酢の材料を混ぜ合わせる。米が炊き上がったたらボールにあげ、すし酢を回しかけて混ぜる。2ときぬさやを加えて混ぜる。

Memo



ごぼうと三つ葉のすまし汁

材料 (4人分)

ごぼう	1/2本(100g)
糸三つ葉	2/3束(50g)
だし汁	4カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1

《作り方》

- 1 ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、回しながらそくようにしてささがきにする。水に5分程さらし、水気をきる。糸三つ葉は根元を切って長さ3~4cmに切る。
- 2 鍋にだし汁4カップとごぼうを入れて中火にかける。煮立ったらあくを取り除き、蓋をして弱めの中火にし、約5分煮る。酒大さじ2、しょうゆ小さじ2、塩小さじ1を加え、三つ葉を加えて火を止める。

チンツォシャレン

青炒蝦仁 (エビと野菜の薄塩炒め)

【材料】8人分

エビ	325g
ピーマン	2/3個
しめじ茸	1パック
長ネギ	65g
生姜	15g
玉ねぎ	130g
サラダ油	適量

④【合わせソース】

塩	小さじ2/3
酒	大さじ1.5
水	大さじ4と1/2
旨み調味料	小さじ2/3
水溶き片栗粉	大さじ1.5

*エビの掃除 (塩小さじ1と片栗粉大さじ2)
エビを塩と片栗粉でもみ、冷水で流し臭みを取り、ざるで水切りをして、タオルでよく水分を拭き取ります。

*エビの下味 (塩、酒、片栗粉、適量)

《作り方》

- ① 玉葱は、1枚ずつほぐし乱切りにします。
- ② 長ネギは、2cm幅に切り、生姜は薄くスライスします。
- ③ ピーマンは乱切りにします。
- ④ しめじ茸は、石づきを切り捨てほぐします。
- ⑤ 熱した鍋に、適量のサラダ油を加え160℃でエビを1つつ入れ8分位で容器に戻します。
- ⑥ 玉葱、しめじ茸、ピーマンを鍋で軽く炒め容器に戻します。
- ⑦ 鍋に、少量のサラダ油を加え生姜と長ネギを炒め香りが出てきたら、④と⑤と⑥を加え④を3回に分けて入れ仕上げます。



牛乳一口メモ

牛乳・乳製品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム・・・など身体に必要な栄養素がバランスよく含まれていてお勧めの食品です。

最近では、牛乳・乳製品を適量とすることで血圧が安定し、脳卒中を予防することなども報告されています。1品食材を加えることで、牛乳の苦手な方にも飲みやすくなるのかな・・・?との思いからミルクのいろいろな飲み方をご紹介します。

きな粉黒みつミルク

【材料】8人分

牛乳	1600ml
きな粉	大さじ12
黒みつ	大さじ4

《作り方》

牛乳にきな粉を入れてよく混ぜ、黒みつを入れさらに混ぜる