

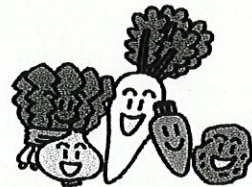
鶏肉のピリ辛炒め

《4人分材料》

鶏もも肉	2枚
じゃが芋	小4個
玉ねぎ	1個
赤ピーマン	1/4個
黄ピーマン	1/4個
片栗粉	適量
鷹の爪	1本
ニンニクみじん切り	3片
万能ねぎ小口切り	少々
チキンスープ	500ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
こしょう	少々
ラー油	好みで

《作り方》

1. 鶏もも肉を一口大にカットして下味(塩こしょう)をし、よく混ぜる。片栗粉をまぶす。
2. じゃがいもはよく洗い、皮がついたままカットして、電子レンジで2分くらい加熱する。
3. 玉ねぎ、赤、黄ピーマンは一口大サイズにカットする。
4. フライパンに油をひいて、鷹の爪、ニンニクを軽く炒めてそこに鶏肉とじゃがいもを入れて両面きつね色になるまで焼く(半生のままよい)
5. 玉ねぎも軽く炒め、そこにチキンスープと調味料を入れ(ピーマンは彩りなのでころ合いを見て入れる)鶏肉に火が入るまで煮込む。
6. スープが半分になりとろみがついてきたら完成。
7. 皿に盛り、鷹の爪、万能ねぎを散らし、お好みでラー油を回しかける。



枝豆ご飯

《4人分材料》

米	2合
冷凍枝豆	100g (正味50g)
塩	少々

《作り方》

1. 枝豆を解凍する。さやから豆をはずしておく。豆は、電子レンジで温めておく。
2. ボウルにご飯と豆と塩を入れ全体を混ぜる。



ほうれん草ともやしごまレモン和え

《材料4人分》

ほうれん草	1束(200g)
もやし	1/2袋(100g)
塩	適量
A	すりごま(白) 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1/2
	レモン果汁 大さじ1
	※ポウルに合わせておく

《作り方》

1. ほうれん草はきれいに洗う。もやしは、ひげ根を取っておく。
2. 鍋に湯を沸かし、塩を入れ1をサッと茹でて冷水に取り水気を絞っておく。
3. 同じ鍋で大豆もやしを茹でて、ざるにあげ、冷ます。
4. 2を適当な長さに切り、3、Aと和える。

わかめと卵のスープ

《材料4人分》

卵(溶いておく)	2個
乾燥わかめ	5g
長ねぎみじん切り	1/2本
水	800ml
酒	大さじ1
コンソメ	1個
塩こしょう	少々

《作り方》

1. 鍋に水を入れ、沸騰させ、酒、コンソメを入れ、よく混ぜる。
2. 長ねぎと乾燥わかめを加え、溶き卵を回しかけ、塩こしょうで味を調える。



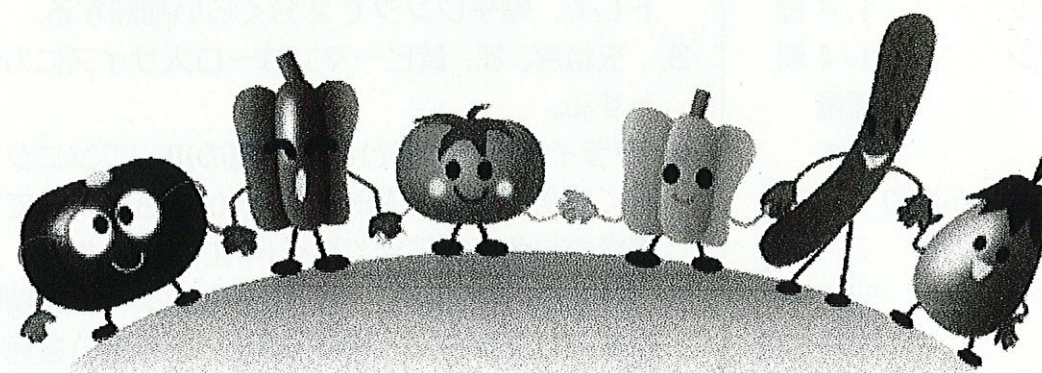
MEMO

本日の栄養価(1人分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
鶏肉のピリ辛煮込み	212	16	16	1.9	2.7
枝豆ご飯	195	5.0	21.3	2.4	0.5
ほうれん草と もやしごまレモン和え	57	3.3	3.0	2.5	0.7
わかめと卵のスープ	52	3.5	2.7	0.7	1.4
合計	516Cal	27.8g	44.0g	7.5g	5.3g

MEMO

中の島地区女性部
食生活改善推進員協議会伝達料理講習会



- ・鶏肉のピリ辛煮込み
- ・枝豆ご飯
- ・ほうれん草ともやし胡麻レモン和え
- ・わかめと卵のスープ

日時 平成27年5月14日(木) 10:00~12:00

場所 中の島まちづくりセンター