☆　梅ひじき菜っぱご飯　☆

[材料８人分]			
ひじき（乾燥）	13ｇ	しょうゆ	小さじ２と2/3
梅干	中２個と２/3（大２個と２/3）	砂糖	小さじ２
しらす干し	13ｇ	みりん	小さじ２
生しいたけ	２枚	サラダ油	小さじ１と1/3
白ごま	大さじ2/3	ごま油	小さじ2/3
小松菜	2/3株	ごはん	３合分

[作り方]

① ひじきは水で戻す。梅干は種を取り除いて、粗く刻む。しいたけは薄切りにする。軸が大きければ、軸はせん切りにする。

② フライパンに油を入れて加熱し、小松菜を炒める。十分に水気を切ったひじきを入れて炒め、しいたけとカッコの調味料を入れて加熱し、汁気がなくなるまで火にかける。

③ ちりめんじゃこと白ごまを入れて加熱し、最後にごま油で風味付けをする。

④ ごはんに③をのせる。（ごはんみ混ぜてもよい）

＊簡単調理　⇒　ラップでおにぎりにしてもよい。
＊ごはんの上にのせると塩味をはっきり感じることができる。

（１人分）エネルギー222kcal　　塩分0.7ｇ

[一人分栄養価]

料理名	エネルギーkcal	たんぱく質ｇ	脂質ｇ	塩分ｇ
梅ひじき菜っぱごはん	222	3.9	1.9	0.7
豆乳シチュー	221	10.1	9.8	1.0
鶏むね肉とアスパラのパワーサラダ	334	31.8	18.1	2.3
合計	777	45.8	29.8	4.0

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

- 梅ひじき菜っぱごはん
- 豆乳シチュー
- 鶏むね肉とアスパラのパワーサラダ

日時　平成３０年６月１２日（火）　10：00～12：00

場所　中の島会館

☆ 豆乳シチュー ☆

＊上新粉で「だま」にならないあっさりシチュー

[材料８人分]			
鶏もも肉	160ｇ	鳥ガラスープの素	小さじ２
塩	少々	塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ２	こしょう	少々
にんにく	１かけ	バター	10ｇ
玉ねぎ	２個	上新粉	大さじ１
しめじ	２パック	ローリエ	２枚
じゃがいも	４個	水	200ml
にんじん	小２本	調整豆乳	1000ｍｌ
パセリ	少々		
（お好みで茹でブロッコリー1/2 株分）			

[作り方]

① 鶏肉はひとくち大に切り塩をふる（塩は削除してもよい）。にんにくは薄く切る。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除き、小房に分ける。じゃがいもはひと口大に切り、水にさらしておく。パセリは刻む。

② 鍋に油を入れ、鶏肉を加え焼き色がつくまでよく炒める。にんにくを加え、焦がさないように炒める。

③ 玉ねぎを加え、透き通ってきたら、にんじん、しめじを加え炒める。その後、水気を切ったじゃがいもを加える。

④ 水と鶏がらスープの素、ローリエを加え、ふたをして蒸し煮する。（時々混ぜる）

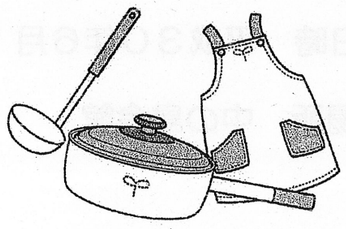
⑤ 豆乳１カップに上新粉をいれて、泡立て器などでよく混ぜておく。（これがコツ）

⑥ 具が煮えたら、バターを加え、上新粉を入れた豆乳を入れて混ぜる。

⑦ 残りの豆乳を加え、とろみがつくまで加熱する。（吹きこぼれに注意）

⑧ 塩、こしょうで味を調え、刻みパセリを加え器に盛る。

（１人分）エネルギー221kcal　塩分 1.0ｇ



☆ 鶏むね肉とアスパラのパワーサラダ ☆

[材料６人分]			
鶏むね肉	３枚（７５０ｇ）	キューピーマンゴードレッシング	
グリーンアスパラガス	１２本		大さじ12
玉ねぎ	3/4 個	ミニトマト（４つ割）	12 個
アボカド	3/4 個	アーモンド（刻む）	18 粒
キウイフルーツ	３個	お好みのリーフ類（ベービーリーフなど）	
砂糖・水	各小さじ３		適量
塩	小さじ１と1/2	粗挽き黒胡椒	適量

[作り方]

① 鶏肉に下味を揉み込む

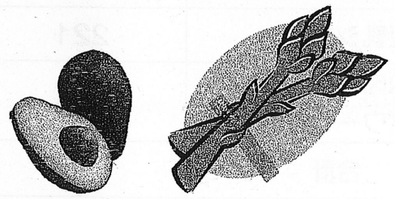
鶏肉はラップをかけて 40 回ほど叩き砂糖水塩の下味を揉み込み、１０分ほど置く。

② 鶏肉を加熱する

耐熱皿にむね肉をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで５～６分加熱する。ラップを外してむね肉を裏返し、ぴっちりとラップをかけ直し、粗熱を取る。

③ サラダの具材を準備する

アスパラガスは長さ 3cm の乱切りにし、熱湯で２分茹で、ザルにあげて粗熱を取る。玉ねぎは薄切りに、アボカドは 1cm の角切りに、キウイは厚さ 5mm の輪切りにする。鶏肉は皮を取ってそぎ切りにする。

④ 盛り付ける

器に③を盛りつけ、ミニトマト、アーモンド、お好みのリーフ類を飾る。粗挽き黒胡椒を振り、マンゴードレッシングをかける。