

N018【鶏肉マヨチリ弁当】

食材はお弁当4人分です

● ごまがのったごはん

- ・ごはん 560g(2合弱)
- ・ごま 2g

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、ごまをふりかける。

● 鶏肉のマヨチリソース和え

- ・鶏むね肉(皮なし) 160g
- A { 塩 少々(0.6g)
- 砂糖 2g
- サラダ油 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ2
- ・サラダ油・酒 各小さじ1
- B { マヨネーズ 20g
- スイートチリソース 8g
- ・サラダ菜 4枚

栄養価(1人分) エネルギー 113kcal 食塩 0.3g

- ① 鶏肉はそぎ切りし、Aの調味料をからめて15分おく。
- ② ①に小麦粉をふり、油をひいて中火で熱したフライパンで両面を焼く。軽く焼き色がついたら酒をふり、ふたをして1~2分蒸し焼きにする。
- ③ ボウルにBと鶏肉を入れてあえ、器にサラダ菜を敷く。

● 甘辛豆腐のたまごとじ

- ・木綿豆腐 160g
- ・玉ねぎ 60g
- A { だし汁 80cc
- しょう油・酒・みりん 各小さじ1
- ・片栗粉 8g
- ・卵 1個
- ・油 小さじ2
- ・小ネギ 8g

栄養価(1人分) エネルギー 84kcal 食塩 0.5g

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。Aを合わせておき、卵は溶いておく。小ネギはみじん切りにする。
- ② 豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ熱したら、両面に焼き目をつけ玉ねぎを入れ、落とし蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 玉ねぎに火がとおったら、Aを入れてしばらく煮る。
- ④ 溶き卵を入れ、熱が通ったら火を止め、彩りで小ネギをのせる。

● 切り干し大根と刻み昆布の煮物

- ・切り干し大根 12g(乾)
- ・刻みこんぶ 4g(乾)
- ・だし(昆布・かつお) 40cc
- A { しょう油 10g
- 砂糖 1g
- 塩 少々(0.6g)
- みりん 小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 17kcal 食塩 0.6g

- ① 切り干し大根はもみ洗いをし、3~4分で戻し、しっかり水気を絞る。こんぶも水に浸して戻し、食べやすく切って水気を切る。
- ② 鍋に①の材料とだし汁を入れ、火をかけ、沸騰したら弱めの中火にし、落としふたをして5分くらい煮る。
- ③ Aを加え、10~15分煮含め、昆布が柔らかくなったら、火を止める。

● トマトとベーコンのしそ風味ソテー

- ・ミニトマト 8個(60g)
- ・ベーコン 15g
- ・青じそ 2枚
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・塩 少々(0.6g)
- ・こしょう 少々

栄養価(1人分) エネルギー 27kcal 食塩 0.2g

- ① ミニトマトはへたを除く。ベーコンは7~8mm幅に切る。
- ② 青じそは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ミニトマトを中火で30秒ほど炒める。トマトの皮がはじけてきたら塩とこしょうで調味し、②を加えて混ぜる。

● 小松菜とカニかまの和え物

- ・小松菜 140g
- ・カニかま 40g(1本)
- ・塩 少々(0.6g)

栄養価(1人分) エネルギー 14kcal 食塩 0.4g

- ① 小松菜はゆで、水につけ水切りし4cmに切る。カニかまは細くほぐす。
- ② ①の小松菜とカニかまに混ぜ合わせ、塩をふり和える。

● オレンジ(1人分) 20g(1/10個)

栄養価(1人分) エネルギー 5kcal 食塩 0g