

## No.19 (健康メニュー)

ごはん、中華風鶏ハム、豆苗のいり豆腐、新玉ねぎとカリカリ油揚げのサラダ、しいたけのみそチーズ焼き



☆ごはん 1人 110g

☆中華風鶏ハム (1人分で野菜 50g、塩 0.3g)

### 『材料 2人分』

|              |         |
|--------------|---------|
| ◇ 鶏むね肉       | 150g    |
| <調味料>        |         |
| にんにく (おろし)   | 小さじ 1/4 |
| しょうが (おろし)   | 小さじ 1/4 |
| 甜麺醬          | 小さじ 1   |
| 豆板醬          | 小さじ 1/4 |
| 酒            | 小さじ 1   |
| 中華スープの素 (顆粒) | 小さじ 1/4 |
| こしょう         | 少々      |
| ◇ レタス        | 100g    |
| ◇ 香菜         | 適宜      |

### 『作り方』

- 1) 鶏肉は皮目にフォークで数か所穴をあけ、包丁で切り開き、厚みを均一にする。調味料とともにポリ袋に入れてよくもみ込み、30分ほどおく。
- 2) ラップを広げ、1)の鶏肉をのせてくるくると巻き、両端をねじって輪ゴムで留める。
- 3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし2)を入れ、再び沸騰したら火を止めフタをして1時間ほどおく。
- 4) 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、レタスと器に盛る。あれば香菜を添える。

☆豆苗のいり豆腐 (1人分で野菜 35g、塩 0.6g)

### 『材料 2人分』

|           |         |
|-----------|---------|
| ◇ 木綿豆腐    | 160g    |
| ◇ 豆苗      | 1/3 パック |
| ◇ ベーコン    | 1枚      |
| ◇ 卵       | 1個      |
| ◇ オリーブオイル | 小さじ1    |
| ◇ しょうゆ    | 小さじ1    |
| ◇ こしょう    | 少々      |
| ◇ かつお節    | 2g      |
| ◇ ミニトマト   | 2個      |

### 『作り方』

- 1) 豆腐は電子レンジ (600W) で2分加熱して水切りをし、粗くほぐしておく。
- 2) 豆苗は根元を切り落とし、長さを3等分にする。ベーコンは短冊切りにする。
- 3) フライパンにオリーブオイルを熱し、豆腐、ベーコン、豆苗の順に加えて炒める。しょうゆ、こしょうで調味し、割りほぐした卵を加えて弱火にし、混ぜながら半熟状にする。
- 4) 器に盛り、かつお節をふりかけミニトマトを添える。

☆新玉ねぎとカリカリ油揚げのサラダ(1人分で野菜 75g、塩 0.8g)

『材料 2人分』

|        |         |
|--------|---------|
| ◇ 新玉ねぎ | 150 g   |
| ◇ 油揚げ  | 20 g    |
| ◇ 梅干し  | 1 個     |
| ◇ みりん  | 大さじ 1/2 |
| ◇ しょうゆ | 小さじ 1   |
| ◇ ゆかり  | 適宜      |

『作り方』

- 1) 梅干しは種を取ってたたく。ボールにみりんを入れ、電子レンジ (600W) で 30 秒加熱した後、梅干しとしょうゆを加えて混ぜる。
- 2) 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄く切る。塩小さじ 1/4 (分量外) をまぶし、しんなりしたら水にはなし 2~3 分おき、ざるにあげてもみ水気をきつくしぼる。
- 3) 油揚げはオーブントースターで 1 分半焼き、裏返してさらに 1 分焼く。縦に半分に切ってから細切りにする。
- 4) 2)と 3)を合わせ、1)を加えてさっと混ぜ器に盛る。あればゆかりをふる。

☆しいたけのみそチーズ焼き(1人分で野菜 40g、塩 0.4g)

『材料 2人分』

|          |             |
|----------|-------------|
| ◇ しいたけ   | 4 枚         |
| ◇ 白みそ    | 小さじ 1       |
| ◇ マヨネーズ  | 大さじ 1 と 1/2 |
| ◇ ピザ用チーズ | 15 g        |
| ◇ 乾燥パセリ  | 少々          |

『作り方』

- 1) しいたけは石づきを落とす。白みそとマヨネーズを混ぜ合わせてかさの部分に塗る。その上にチーズをのせる。
- 2) オーブンの天板にアルミホイルを敷き、1) を並べ 230℃で 5 分ほど焼く。
- 3) 器に盛り付け、乾燥パセリをふる。