

# バランスの取れた食事

## 【メニュー】

- 🍀ごはん
- 🍀鶏のカリカリ焼きサラダ
- 🍀ほうれん草の中華風炒め
- 🍀具沢山味噌汁



# バランスの取れた食事

## 【鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て】

材料（大人4人分）

鶏もも肉	320g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
大根	150g
人参	40g
水菜	100g
★オリーブオイル	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★酢	大さじ1
★柚子胡椒	2g

【作り方】

1. 鶏肉は厚みを均一に開いて塩、こしょうをし、フライパンで皮目を5分焼き、もう片面を5分程度じっくり焼く。
2. 大根、人参は千切り、水菜は4cmの長さに切る。
3. ①の鶏肉はひと口大ひ切り、②の野菜と盛り合わせ、よく混ぜ合わせた★をかける。



## 【ほうれん草の中華風炒め】

材料（大人4人分）

ほうれん草	320g
卵	1個
春雨（乾燥）	20g
長ネギ	20g
しょうが	少々
サラダ油	小さじ4
★塩	小さじ1/3
★しょうゆ	大さじ1/2
★酒	小さじ2

【作り方】

1. ほうれん草は固めに茹で、4cmの長さに切る。
2. 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
3. フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れてみじん切りにした、長ねぎ、生姜を炒め、①を加えて炒める。★で調味し②の春雨、炒り卵を混ぜる。

# バランスの取れた食事

## 【具沢山味噌汁】

### 材料（大人4人分）

じゃがいも	130g
しめじ	50g
玉ねぎ	1/2個
万能ねぎ	3本
焼きふ	8個
味噌	32g
だし汁	600cc
だし用昆布	5cm
かつお節	5g

### 【作り方】

1. だしを作る。昆布を10～15分程度水につける。火にかけ沸騰する前に昆布をとり出し、かつお節を加え、ひと煮立ちしたら、火を止める。かつお節が沈んだらこす。
2. ジャガイモはちょう切り、玉ねぎは乱切り、しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りにする。
3. だしを温め、②を加え煮えてきたら、焼きふを加え、ひと煮立ちしたら、味噌を溶く。器に盛り万能ねぎを散らす。

